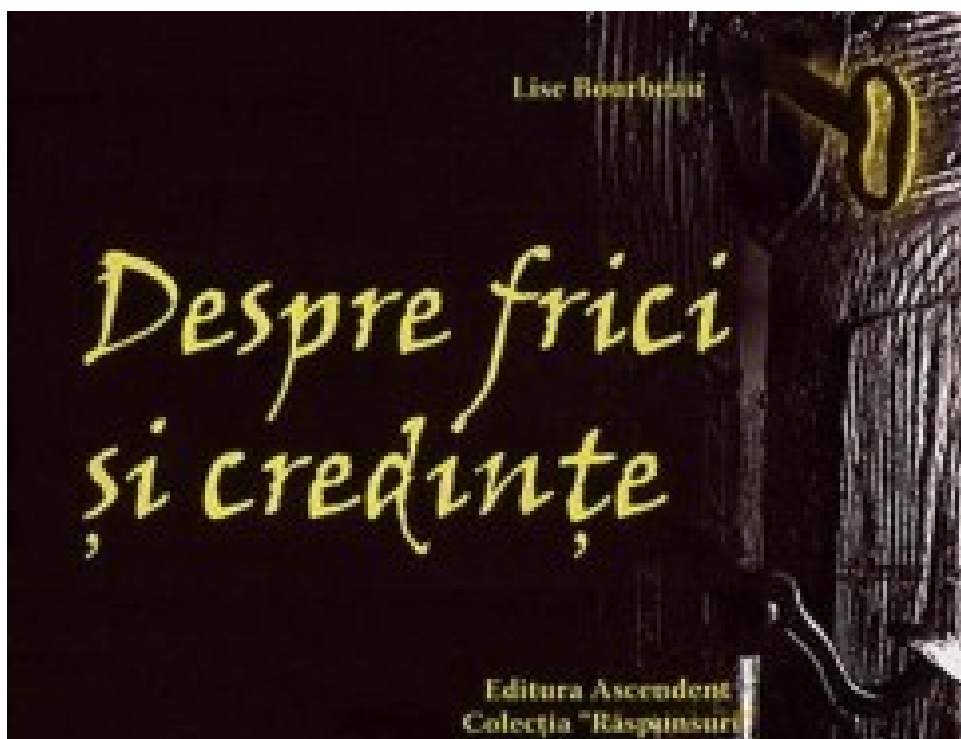




Lise Bourbeau

Despre frici și credințe

Editura Ascendent, 2009

Colecția Răspunsuri traducător: Carmen Mușat-Coman

ISBN: 978 - 973 - 1859 - 37 - 8

Colecția „Răspunsuri”.

Cuprins

Introducere

De unde vin toate aceste frici pe care le trăim și de ce le încercăm atât de multe persoane?

De ce regret imediat ce întreprind o acțiune? Sunt nehotărâtă și mie frică să nu fiu condamnată

De ce mi-e frică de lumea spiritelor, la lăsarea

întunericului? Ziua nu mi-e frică. Numai noaptea mi-e frică de faptul că vor veni să mă viziteze. Cum să mă eliberez de această frică?

Îmi puteţi sugera o expresie pe care s-o folosesc în cazul fricilor care blochează belşugul? În ciuda bunelor mele intenţii, unele din vechile mele idei se manifestă încă puternic şi-mi dau seama că-mi fac rău

Am impresia că sugeraţi că e negativ să ai credinţe. Am crezut întotdeauna că ni se întâmplă ceea ce credem şi gândim. Scrie în Biblie. E adevărat că am văzut credinţe schimbându-se de-a lungul anilor, cum ar fi, de exemplu, ce credem despre noi. Nu e normal să ai credinţe?

Am avut întotdeauna impresia că dacă cred în ceva înseamnă că am o credinţă puternică. Sunteţi de acord cu acest lucru?

Sufăr de claustrofobie. E vindecabilă? Cum pot să scap de agorafobie?

Visez des beţivi şi mi-e foarte frică de ei în viaţa de zi cu zi. Mi-e frică să nu vomite pe mine. Din cauza asta nici nu fac călătorii în grup. Ce credeţi despre acest lucru? Ce pot să fac?

Credinţele mele vin toate de la părinţii mei?

Dacă uneori credinţa e mai puternică decât raţionamentul, cum să fac ca să identific şi, mai ales, să schimb această credinţă când raţionamentul nu reuşeşte?

Dacă cer un lucru crezând în el, dar acest lucru ar putea să nu fie bun pentru mine, cum să încetez să-l mai vreau?

Când hotărâsc să am o discuţie cu soţia mea şi mă contrazice, mă blochez. Nu mai sunt în stare nici să vorbesc nici să-mi exprim părerea. De ce?

Soţul meu se teme îngrozitor ca nu cumva să rămână fără bani chiar dacă are un serviciu permanent şi o soţie care are o asigurare de accidente de muncă. Ce e de făcut sau de zis?

Am fost nefericită atât de mult timp încât atunci când sunt fericită mi-e frică să nu mi se întâmple ceva îngrozitor. Pe scurt, mi-e frică să nu fiu pedepsită pentru

că sunt fericită. Ce să fac?

Spuneți că dacă exprimăm verbal ce vrem, dar în interiorul nostru ne temem ca nu cumva să se întâmple contrariul, ceea ce vrem mi se îndeplinește. Cum să facem atunci ca să reducem la tăcere această voce a fricii adânc înrădăcinată în noi?

Vorbiți de credințe în realizarea dorințelor noastre. În ce fel mă pot convinge că eu cred în ele când conștiința îmi spune contrariul? Aveam o viață foarte activă și plină și nu înțeleg mesajul pe care soțul meu mi l-a lăsat când s-a sinucis. Încerc de un an și jumătate. Acum mi-e teamă să-mi reiau viața activă de dinainte. Înainte de a pleca, soțul meu mi-a spus că nu mai era în stare să țină pasul cu evoluția mea. Mă puteți ajuta?

Eu și soțul meu avem aceeași perioadă de concediu. El este agorafob. Se teme de tunete, poduri, autostrăzi etc. Am hotărât să-mi fac concediul în Europa împreună cu o colegă, pentru că agorafobia lui mă afectează prea mult și nu mă simt în siguranță. Mă simt foarte vinovată oie să evoluez, dar mă simt întotdeauna vinovată față de soțul meu. E bine să merg în această călătorie? Ce să fac? Pot să-mi ajut soțul să scape de agorafobie?

Sunt foarte visătoare. Am credința puternică că totul e posibil pentru cineva care crede. Dar oamenii din jur îmi spun mereu că trebuie să mă trezesc la realitate. E mult mai plăcut să visezi decât să faci față realității. Trebuie să continui să fiu eu însămi crezând mai departe că imposibilul se va realiza într-o zi sau trebuie cu adevărat să mă trezesc la realitate? Ajutați-mă!

Există mijloace pentru a-ți desăvârși credința?

De ce vorbiți mereu de acțiune? Credința face parte din lumea spirituală și acțiunile, din lumea fizică. Ce legătură există între ele?

Cine poate spune că lucrurile în care cred nu sunt bune? Cine deține adevărul „adevărat”?

Din copilărie cred că „dragoste egal suferință”. Această decizie poate fi schimbată acum, când am conștientizat motivul pentru care am luat-o? E o idee bună

să hotărăsc că dragoste nu este egal cu suferință”, ca să găsesc apoi un partener cu care să-mi continuu drumul?

Cum îmi pot conștientiza credințele?

Mi-e teamă să nu mă îmbolnăvesc grav într-o zi. Totuși știu că gândind astfel, acest lucru mi se poate întâmpla. E ca o obsesie.

Aveți vreun truc pentru a mă ajuta?

Există vreo legătură între frici și dragostea de sine?

Am reușit să-mi depășesc multe frici în ultimii ani dar am impresia că, de o vreme, mă aflu într-o perioadă de stagnare. De ce?

Am un copil de șase ani care încă face pipi în pat noaptea. Îi e frică de ceva sau cineva? Care e cauza?

În ultima vreme mentalul meu a fost foarte agitat din cauza multor frici și lipsei de siguranță. Până la urmă am luat o decizie și apoi am avut dureri de stomac în repetate rânduri. De ce am avut aceste dureri? Tocmai, eu credeam că le evit luând această decizie

Cum pot folosi fricile când vreau să iau o decizie? De exemplu: vreau să demisionez din postul de învățătoare dar mi-e frică, mi-e că n-o să am bani 39

În prima dumneavoastră carte definiți agorafobia ca fiind frica de ai fi frică, în timp ce eu am găsit următoarea definiție a acestui cuvânt:

„Ai fi frică de mulțime sau a se teme să se afle în public numeros”. Cuvântul „fobafobie” nu ar fi mai potrivit?

Am un serviciu bun, sunt iubită și iubesc pe toată lumea. Totul e bine, în ceea ce mă privește, în prezent. Ceea ce-mi provoacă frică, e faptul că am lapsusuri (cuvinte, nume de persoane etc). Nu înțeleg de ce mi se întâmplă asta. Nu am decât 50 de ani.

Acest lucru mă face foarte nervoasă

Să-ți exprimi mereu fricile nu e un mod de a le activa?

Sunt ani buni de când nu reușesc să iau o decizie. Într-o zi vreau, a doua zi, deloc. Pun totul la îndoială. Îmi spun uneori că trebuie să fie criza de 40 de ani. Când am o

idee, nu-mi place suficient de mult ca să mă și mobilizez. Îmi zic mereu: „Într-o zi voi avea o idee bună și o s-o pun în practică”. Dar apare întotdeauna îndoiala. Cred că mi-e prea frică să nu mă înșel și atunci nu fac nimic. Ce mă sfătuiți?

Cum să fac ca să identific o frică deosebită?

Cum să depășesc frica de bărbați, adică frica de a întâlni un bărbat, de ai vorbi, de al atinge, de a accepta să fiu lângă el etc?

Mi-e frică de apă. Când apa îmi ajunge mai sus de umeri când fac baie în cadă, nu mai am aer. Acum opt ani am încercat să învăț să înot căci voiam să-mi înving această frică. Am făcut însă o bronșită și a trebuit să întrerup cursurile. Chiar și apa de la duș, când mă stropește pe față, îmi taie respirația. Care e semnificația acestei frici? Știu că mi-e frică de succes și în mine se duce o luptă constantă împotriva ei. În sinea mea știu că o pot depăși, dar în afară de a mă felicita pentru fiecare victorie cum pot s-o fac?

Mi-e frică să zic nu când mi se cere ceva. Mă simt prost și mă învinovățesc când se întâmplă să zic nu. De unde vine această frică?

Frica este o lipsă de încredere în sine? Mi-a fost frică să-i părăsesc pe prietenul meu dar totul a decurs bine. Mă întreb de ce a decurs bine când se spune că facem să se manifeste obiectul fricilor noastre

Frica sau credința este un elemental?

Cum știm că am creat cu adevărat un elemental care nu e benefic și cum îl facem să se micșoreze?

Cum pot depăși frica de a nu avea destui bani?

De ce mi-e frică de medici atât de tare încât îi evit?

Oare problema mea de balonare poate avea o legătură cu fricile?

Mi-e o frică îngrozitoare de pisici. Nu pot să merg în vizită într-un loc unde sunt pisici. Ce pot să fac?

Ce comportament trebuie să adopt cu o persoană care se teme să rămână singură, se teme de tot? Mă refer la mama mea de 85 de ani care locuiește cu fiul meu și cu

mine. Ne critică încontinuu

Sunt obsedată de greutatea mea de la prima sarcină. Cu cât mi-e frică să nu mă îngraș cu atât iau în greutate. Ce să fac?

Am ales întotdeauna oamenii pe care vreau să-i frecventez. În funcție de experiența dumneavoastră, credeți că acest lucru ascunde o frică? Unele persoane așa cred. Dar nu credeți că avem dreptul de a alege ca să nu fim nevoite să suportăm anumite persoane sau anumite situații?

O frică poate avea vreo utilitate?

Trebuie să întreprinzi întotdeauna o acțiune ca să învingi o frică?

Îmi dau seama acum că am ales din egoism bărbații cu care am trăit. În prezent sunt cu cineva din același motiv. Conștientizez că mi e frică de insecuritate și singurătate. Pentru a face față acestor frici și a le învinge, trebuie să trec printr-o despărțire în dragoste?

De ce mi-e frică de cineva în stare de ebrietate?

Cum să fac diferența între o frică reală și una ireală? De fiecare dată când mi-e frică mi se pare că e reală. Am chiar și simptome fizice: dureri de stomac, mă ia cu călduri

Sugerați adesea persoanelor care trăiesc multe frici să mănânce mai puțin zahăr. Ce legătură există între zahăr și frici?

Mi-e frică să recurg la meditație și mi-e frică să mă transform. Am citit că e posibil, prin meditație, să retrăiești suferințe sau stări de rău din trecut. Dacă e adevărat, atunci cum să trăiești împăcat cu sine și să accepți acest lucru?

Ce pot face ca să nu-mi mai fie frică să nu fiu atacată seara? Lucrez seara și mă întorc acasă noaptea. Aud vorbindu-se atât de mult de violuri. Acum se întâmplă și ziua

Am crescut într-o familie unde tatăl era negativ, avea frici și vedea viața în negru. Acest lucru mă poate influența? Pot să fiu și eu negativă și să-mi fie frică de viitor?

De ce mi-e permanent frică să nu-mi pierd tovarăşa de viaţă, fără să am vreun motiv?

Mi-e foarte teamă să nu fiu judecată sau criticată la serviciu. Mi-e teamă că n-o să fiu la înălţime. Acest lucru mă paralizează aşa de tare că uneori îmi dau demisia. Fug de oameni. Ce trebuie să schimb? E o chestiune foarte urgentă pentru mine

Când ştim că avem o anumită frică, aşa cum ar fi, de exemplu, frica de înălţime, şi ne forţăm să facem totuşi un gest, acesta înseamnă control sau acceptare?

Când mă întorc acasă seara şi văd patul, ideea de a mă culca îmi provoacă frică, deoarece mi-e frică să nu mor. De unde vine această frică?

Spuneţi că frica înseamnă imaginaţie care o ia razna. Dar ce se află dedesubtul acestei afirmaţii? Ce forţă o alimentează? Degeaba îmi înfrunt fricile, acestea revin mereu sub o altă formă. Cum poate fi oprit acest lucru?

Am aplicat pentru un post ca să predau în Ontario. După zece zile am fost contactată şi mi s-a oferit imediat să semnez un contract. La hotei, în aceeaşi seară, m-a apucat panica. Nu am putut face acest pas. De atunci m-au mai contactat de două ori şi eзит în continuare din cauza a tot felul de frici. Totuşi, sunt convinsă că ar fi o reuşită profesională, dar mi-e teamă că nu o să găsesc un apartament convenabil, că nu o să-mi fac prieteni etc. Ce să fac ca să pun capăt acestor frici?

Simplul fapt de a ne uita la televizor poate să ne formeze nişte credinţe dăunătoare?

Ce face ca în aceeaşi situaţie siguranţa noastră să se schimbe în nesiguranţă? Înainte eram optimist şi acum nu mai sunt. Mă simt pierdut. Ce pot să fac?

Am un magazin şi am fost furat de către angajaţii mei. Mi-au trebuit ani ca să-mi dau seama. De atunci am devenit foarte nervos şi neliniştit la ideea că acest lucru mi se poate întâmpla din nou. Ce să fac ca să mă relaxez?

E adevărat că hipnoza poate să ne ajute să punem capăt problemelor noastre generate de frică?

Cea mai mare frică a mea e de singurătate. Mi-e

foarte greu să rămân singură în casă, atât de greu că mă apucă anxietatea și am probleme de respirație. Gândurile se amestecă și se repetă în capul meu. Ce să fac în acele momente?

De ce mi-e frică mereu să nu fiu păcălit? Chiar și la conferința de acum, frica aceasta e permanentă

În ultima vreme am avut o perioadă foarte dificilă. Acum trei luni, am avut gânduri foarte obsesive de sinucidere. Dacă aș fi trăit momentul prezent acum nu aș mai fi fost pe lumea asta. Mi-e frică să nu revină această perioadă. Ce să fac?

Cum pot să scap de frica de păianjeni?

Pe viitor vreau să fiu mai încrezător și pentru aceasta mă gândesc să încetez să plătesc primele asigurării de boală și de accident ca să-mi ofer cadouri în loc. E o idee bună?

E posibil ca o frică intensă resimțită în timpul unui angajament să fi fost un avertisment, asta deoarece acel angajament s-a dovedit a fi un adevărat fiasco? Era o „frică înțeleaptă” sau frica mea a creat experiența urâtă?

Am de făcut o alegere la serviciu și mă tem că no s-o fac pe cea bună. Dacă aleg unul dintre posturile oferite asta înseamnă că trebuie să trăiesc ceva anume în acel post?

Sunt tânără și am frici. Când o să fiu adult o să am aceleași frici?

Cum puteți explica faptul că unei persoane îi e frică mereu ca nu cumva să-i lipsească ceva când, în realitate, nu ia lipsit niciodată nimic?

Când mi-e greu să trec la acțiune cum să știu dacă e de frica de a acționa sau pentru că nu sunt pregătit? Cum să fac diferența?

Ce pot face ca să nu-mi fie frică de o eventuală operație, deoarece nu eu am decis-o?

O persoană care vede aura celorlalți și se vede într-un accident în următoarele două săptămâni trebuie să se abțină să conducă mașina din cauza acestei percepții? Cum să reacționez când am nevoie de mașină ca să mă duc

la serviciu?

Ce frici îl bântuie pe cel care își roade unghiile? Cei de făcut în cazul fricii de întuneric?

Mi-am scos casa la vânzare și 18 luni mai târziu tot nu era vândută. Nu am nici măcar o singură ofertă de cumpărare. Vreau să știu ce frică mă împiedică să-mi vând casa

E o idee bună să păstrez secret un proiect sau o achiziție pe care vreau s-o fac sau acest lucru ar fi semnul unor frici ascunse?

Ce trebuie să fac ca să-mi schimb părerea că nu merit lucrurile frumoase, ca, de exemplu, o mașină, un apartament frumos etc?

Puteți ajuta o tânără de 29 de ani care are scleroză în placi? Îi este foarte frică să nu devină „legumă” precum mătușa sa care are aceeași boală

De ce trebuie ca în fiecare familie să fie o oaie neagră?

De ce părinții mei se eschivează mereu când le cer o favoare sau vreau să ies și eu cu ei în oraș? Pentru ei e mereu momentul nepotrivit sau ocazia nepotrivită

Ce să cred despre deficitul guvernului federal? Este cauzat de fricile noastre legate de belșug?

Ce fel de boli provoacă fricile?

Mi-am refutat fricile în copilărie și adolescență. E posibil să scap de ele acum, adult fiind?

Când un vis revine destul de frecvent, vorbește despre trecut sau viitor? Îmi face frică, nu-mi place, pot să-l schimb?

Poți fi hotărât, entuziast și să crezi în ceva când ești mort de frică? Să ai încredere e același lucru cu a avea credință?

O criză economică este cauzată, de faptul că majoritatea oamenilor cred în ea?

Există oameni pe care e mai bine să-i evităm sau să nu-i mai frecventăm? Cum ar fi, de exemplu, persoanele pe care le găsim negative sau nebenefice evoluției noastre?

Cum să mă eliberez de negativul celorlalți? Mi-e frică

să aud vorbindu-se de lucruri rele, boli, moarte sau probleme taci captez emoțiile altora. Cum mă pot proteja de ele și să găsesc că e plăcut să fii la dispoziția altora?

Când ajung la ultima etapă a atingerii unui scop și am făcut deja trei sferturi din drum, mi se întâmplă des să abandonez. Mă apucă panica. Mi-e frică. Cum să reușesc să fac acest ultim pas și să-mi ating scopul?

Dimineață mă întrebam dacă ar trebui să asist la conferința din seara aceasta. Încet, încet, pe măsură ce trecea ziua, mă simțeam din ce în ce mai rău. M-a luat cu călduri, m-a durut stomacul, m-a apucat durerea de cap etc. Mi-am spus: „Dacă e conferința de diseară care-mi provoacă frică, mă deranjează, apoi nu o să mă duc!” M-am convins să nu mă duc. Și toate stările mele de rău au dispărut. Dar la ora 18, 30 m-am hotărât totuși să vin aici ca să vă ascult. Mi-am ascultat inima? Mintea? Era vorba de frici? Pe viitor ar trebui să nu mai țin cont de stările de rău?

Cum să fac diferența și să știu dacă-mi vorbește inima sau mintea?

Când iau o decizie cum se face că simt că mă sufoc în partea plexului solar? E vorba de o frică?

Credeți în ereditate?

Sunt alergic la crevete și, până acum, am avut două reacții violente. Am consultat un medic specialist în alergii și mi-a dat o seringă cu o substanță, s-o folosesc în caz de criză. Mi-e foarte frică să nu mi se facă rău din nou. Mi-e frică și ca nu cumva să nu fiu contaminat de vreo ustensilă care a venit în contact cu crevetele. De doi ani vreau să fac un test, adică să îndrăznesc că mănânc crevete ținând seringă la îndemână, dar n-am reușit. Ar trebui să-l fac?

Soția mea e obsedată de ideea că o înșel mereu cu alte femei. Merge până acolo încât spune că am făcut dragoste cu nora noastră. Cum poate să creadă așa ceva când sunt numai și numai cu ea? Ce ar trebui să fac?

Cei de făcut când crezi că un lucru e rezolvat și revine vechea credință careți provoacă frică?

De când am început să conștientizez și să am mai

puține frici pe măsură ce-mi schimb credințele, am constatat că a început să-i fie frică familiei mele. Toți îmi spun că le e frică de faptul că nu mă mai recunosc. Ce trebuie să fac?

Îmi dau seama că eu și soția mea nu credem în aceleași lucruri, că avem frici diferite. Sunt îngrijorat pentru copiii noștri care nu mai știu ce să creadă cu doi părinți atât de diferiți

De mai mulți ani vreau să întâlnesc un partener, cred foarte mult în acest lucru și mă programez în acest sens. Spuneți că ni se întâmplă lucrurile în care credem. Cum se face că mi se întâmplă exact contrariul?

Care este cea mai puternică frică? CONCLUZIE

Introducere

Toate întrebările din această carte mi-au fost puse de oameni ca tine, în timpul conferințelor și cursurilor pe care le-am ținut.

Această culegere de întrebări și răspunsuri a fost concepută ca să te ajute să pui în practică noțiunile pe care le-am dezvoltat în primele trei cărți. Dacă nu le-ai citit încă, te-aș sfătui să o faci înainte de a începe lectura paginilor următoare.

Pentru ca această carte să-ți fie cu adevărat de ajutor, citește întrebarea și dă-ți mai întâi propriul răspuns înainte de al citi pe al meu.

Vei remarca faptul că sunt mai multe întrebări din partea sexului feminin decât a celui masculin. Era previzibil, deoarece femeile urmează cursuri de dezvoltare personală și asistă la conferințe într-un număr mai mare decât bărbații. E vorba de principiul feminin în sine care ne îndreaptă pe noi, femeile, spre o cercetare interioară personală. Pe de altă parte, vei vedea că majoritatea întrebărilor ar fi putut fi puse atât de către bărbați cât și de către femei.

În această carte nu am tratat frica de moarte căci multe alte frici sunt legate de acest subiect. Un subiect care va face parte dintr-o altă carte care va trata moartea,

lumea astrală, reîncarnarea, obsesiile și cazurile de posedare. Totodată, frica de a nu fi respins va fi tratată în cartea despre stima de sine și dragostea de sine.

În plus, o altă carte se va ocupa, în detaliu, de modalitățile de trecere la acțiune și de modul cum poți face diferența între dorință și necesitate, control și renunțare.

Unele întrebări din prezenta carte ar putea fi regăsite în alte cărți, căci ating mai multe teme strâns legate.

Toate răspunsurile date aici sunt bazate pe o abordare verificată, aflate la baza filosofiei de viață predate de Centrul Ascultă-ți corpul. Nu pretind că AM RĂSPUNS la toate. Dar înainte de ați spune: *„Sunt sigur că această soluție n-o să dea rezultatul pe care vreau”*, îți sugerez să o experimentezi de cel puțin trei ori înainte de a o abandona. Nu te lăsa păcălit de mental. Lasă-ți mai degrabă inima să decidă și nu teama creată pe plan mental.

Dacă vei continua să nu folosești decât ceai învățat în trecut ca să-ți gestionezi momentul prezent și nu experimentezi nimic nou atunci să nu fii surprins dacă puține lucruri se vor schimba în bine în viața ta. Vrei o îmbunătățire a vieții tale? Alege atunci să trăiești noi experiențe! *Succes!*

Cu dragoste Lise Bourbeau

De unde vin toate aceste frici pe care le trăim și de ce le încearcă atât de multe persoane?

Frica este o creație a planului mental. Acesta din urmă a fost creat cu mult timp în urmă, permițându-i omului să gândească, să analizeze și să memoreze. Una dintre funcțiile planului mental este de a păstra în memorie un incident care ia provocat frică. De-a lungul anilor, omul a căpătat prostul obicei de a crede în această frică, acordându-i putere, astfel că aceasta a devenit un zeu care ne conduce viața.

Frica se manifestă când ne raportăm la memoria noastră, adică la ceva ce ni s-a întâmplat deja sau la ceva ce am auzit, văzut, simțit, gustat sau pipăit. De exemplu, când o persoană se teme de lift, se referă la trecut – fie la ceva ce i s-a întâmplat într-un ascensor, fie la ceva ce i s-a povestit și a crezut. Pe scurt, fricile noastre indică faptul că l-am uitat pe DUMNEZEU care se exprimă în noi prin intuiție și inteligență.

De ce regret imediat ce întreprind o acțiune? Sunt nehotărâtă și mi-e frică să nu fiu condamnată.

Pentru că n-ai încredere în tine. Cu siguranță că te bazezi pe erorile copilăriei, pentru care ai fost judecată cu severitate. De atunci, în loc să trăiești momentul prezent, continui să crezi că orice acțiune pe care o întreprinzi va fi judecată sever în mod automat. Pentru a remedia această situație, trebuie să începi să ai mai multă încredere în tine, adică să faci un gest știind dinainte că s-ar putea să fie benefic în unele cazuri, în altele, nu. Nimeni de pe această planetă nu poate atinge perfecțiunea în toate faptele și gesturile sale. Te străduiești să faci totul cât mai bine, folosindu-ți la maxim cunoștințele și asta contează. Cu timpul, pe parcursul experiențelor acest „la maxim” va deveni și mai bun.

Cum reușești să învingi o frică?

Mai întâi, conștientizând că ai creat-o tu însuși și într-un moment în care aveai nevoie de ea. O frică este o credință. O credință devine o personalitate printre alte sute de personalități în sufletul tău. Fiecare personalitate are propria voință de a continua să trăiască. Și reușește făcând totul pentru ca tu să acționezi în funcție de credința care a creat-o. Toate aceste voci șoptite pe care le auzi în interiorul tău vin de la diferitele personalități sau credințe pe care le-ai creat. Numai tu poți să hotărăști care creații sunt benefice pentru tine.

Când conștientizezi că frica nu-ți e deloc folositoare, trebuie să-ți acorzi dreptul de a nu mai avea nevoie de ea. Și atunci poți ori s-o elimini de tot, ori s-o transformi. Să comparăm această situație cu cumpărarea unui palton. În

momentul cumpărării, ai nevoie de el, îți e folositor. Cu timpul, devine inutil, ocupă degeaba loc în garderobă. Atunci poți hotărî să-l dai sau să-l distrugi. Mai poți și să-i transformi, folosind stofa pentru a face altă haină. Orice ai face, decizia îți aparține, pentru că e paltonul tău. Așa e și în cazul fricii. Tu singur poți s-o învingi, pentru că e propria ta creație, chiar dacă ai fost influențat de altcineva.

Pentru a o transforma sau pentru a scăpa de ea, vorbește-i, spune-i că e adevărat că ai avut nevoie de ea în trecut; numai că în prezent nu-ți mai e de folos. Precizează cu ce ai dori s-o înlocuiești. Apoi trebuie să treci la acțiune. Trebuie să faci acțiuni contrare celor pe care le făceai sub influența fricii.

De ce mi-e frică de lumea spiritelor, la lăsarea întinericului? Ziua nu mi-e frică. Numai noaptea mi-e frică de faptul că vor veni să mă viziteze. Cum să mă eliberez de această frică?

Cu siguranță că ești o persoană foarte psihică, adică o persoană care captează ușor ce se întâmplă în lumea astrală. În tinerețe e posibil să fi avut viziuni ale entităților lumii astrale, în timpul nopții sau în timpul somnului și ți-a fost frică. Poate că ai crezut că făceau parte din coșmarurile avute, dar viziunile erau reale. Acest lucru se întâmplă adesea copiilor care se culcă cu spaime și, în plus, mănâncă mult zahăr. O viitoare carte a acestei colecții va trata subiectul lumii astrale.

Până atunci trebuie să devii mai puțin psihică, blocând deschiderea plexului solar spre lumea astrală, lumea emoțiilor. Mijlocul cel mai eficient pe care-l cunosc este să devii responsabilă numai de viața ta și nu de a tuturor celor care te înconjoară. O carte pe această temă a apărut deja, se numește Despre responsabilitate, angajament și culpabilitate. Vei găsi aici elemente complementare celor din cartea de față care sigur te vor ajuta.

Îmi puteți sugera o expresie pe care s-o folosesc în cazul fricilor care blochează belșugul? În ciuda bunelor

mele intenții, unele din vechile mele idei se manifestă încă puternic și-mi dau seama că-mi fac rău.

Nu-i nevoie să căutăm o frază magică. Nu trebuie decât să spui ceea ce vrei să se manifeste în viața ta. Totuși, fraza trebuie formulată la prezent. De exemplu: „Sunt un canal deschis belșugului în viața mea.

Universul se ocupă de manifestarea adevăratelor mele nevoi”. Tot repetându-ți acest lucru, vizualizezi ceea ce vrei ca fiind deja întâmplat, resimțind totodată bucuria de ați fi atins obiectivul.

Cât despre fricile tale, e bine să știi că trebuie să le dai timp ca să dispară sau să se transforme. Imaginează-ți una dintre aceste frici ca pe o entitate pe care ai creat-o și care plutește pe lângă tine. Când te domină, înseamnă că o hrănești și devine mai mare. Când nu te domină, adică atunci când nu-ți influențează acțiunile, această frică sau entitate se micșorează treptat pentru că nu o mai hrănești. Să nu-i porți pică acestei frici că nu vrea să plece imediat. La urma urmei, tu ai creat-o și acum vrea să continue să trăiască. Dă dovadă de compasiune pentru creația ta și acordai timp să se transforme fără să te grăbești și fără să te critici.

Am impresia că sugerați că e negativ să ai credințe. Am crezut întotdeauna că ni se întâmplă ceea ce credem și gândim. Scrie în Biblie. E adevărat că am văzut credințe schimbându-se de-a lungul anilor, cum ar fi, de exemplu, ce credem despre noi. Mu e normal să ai credințe?

Într-adevăr, ni se întâmplă ceea ce credem și gândim. De altfel, raționamentele vin din credințe. Nu zic că e negativ să crezi în ceva. Zic mai degrabă că e foarte important să conștientizăm credințele pe care le avem căci majoritatea dintre ele nu ne sunt benefice. Încă din copilărie am acceptat să credem în numeroase lucruri ca să facem plăcere părinților noștri, să ne protejăm, să ne ascundem vulnerabilitatea, să fim iubiți mai mult etc. După cum vezi, motivația care se află în spatele acestor credințe este frica.

O credință bazată pe frică nu e niciodată benefică. O

credință e o creație a planului mental; acesta e planul cel mai înalt al lumii materiale care cuprinde planurile fizic, emoțional și mental. Din acest motiv, se manifestă mereu în legătură cu tot ce credem în lumea noastră materială. Sugerez să transformăm o credință care nu e benefică într-o credință benefică pentru a reuși, eventual, să știm tot, nu să credem tot. Asta înseamnă să evoluăm: să ne îndreptăm spre lumea spirituală. În concluzia acestei cărți explic cum și de ce omul trebuie să reușească mai degrabă să știe decât să creadă.

Am avut întotdeauna impresia că dacă cred în ceva înseamnă că am o credință puternică. Sunteți de acord cu acest lucru?

Să crezi în ceva sau în cineva și să ai credință sunt două lucruri diferite. Să crezi înseamnă „să consideri drept adevărat”. Ne putem modifica credințele, căci ceva pe care – Considerăm drept adevărat în trecut nu mai este neapărat și azi. Înainte de a accepta o nouă credință, o persoană inteligentă verifică în interiorul ei (cu DUMNEZEUL interior) dacă a crede în acest nou lucru o face să se simtă bine. Dacă o credință provoacă frică, atunci nu e benefică.

Să ai credință înseamnă „să crezi mai ales în Puterea interioară, în DUMNEZEU, în univers”. Înseamnă să știi că spiritual ți se întâmplă lucrurile de care ai nevoie și că fiecare lucru, fiecare persoană sau întâlnire din viața ta poate fi o ocazie pentru a te dezvolta.

Iată un exemplu care face clar diferența între a crede și a avea credință: cunoști un acrobat care poate merge pe o sârmă suspendată foarte sus, în aer, împingând o roabă. Dacă tu crezi în el vei spune celor care te întreabă: „Da, cred că este un excelent acrobat și că va reuși să traverseze sârma fără probleme”.

Dacă, în plus, ai credință, te vei așeza cu toată încrederea în roabă, în timp ce merge pe sârmă.

O persoană care crede într-o religie, într-o persoană, o idee etc. Nu are neapărat credință. Poate crede foarte

mult și să fie plină de frici. Acestea din urmă indică lipsa sa de credință fiindcă frica este contrară credinței. E aceeași energie, dar folosită în mod diferit. Să ai credință înseamnă să crezi că ți se va întâmpla ceea ce vrei, ceea ce ai nevoie. Să-ți fie frică înseamnă să crezi că ți se va întâmpla ceea ce nu vrei.

Sufăr de claustrofobie. E vindecabilă?

Orice e vindecabil dacă omul hotărăște astfel. Pentru a se vindeca, e nevoie de mai mult decât să credem. Trebuie să știm în adâncul sufletului că suntem unicul creator a tot ceea ce suntem: corpul, bolile, modul cum reacționăm la oamenii din jur și la diferite evenimente din viața noastră etc. Să ajungi la această credință profundă cere mult exercițiu. Toate fobiile sunt frici cronice devenite entități enorme, atât de mari încât au străpuns câmpul de energie și se hrănesc din el. Iată de ce o persoană fobică se simte mereu golită de energie.

În ceea ce te privește, ție teamă să nu fii închis. Te sperie până și gândul. Această frică vine din viața actuală sau dintr-o alta? Nu contează. Important e să iei decizia de a te elibera. Această decizie vine din planul mental. Apoi exersează, încercând să simți ce ai trăi la ideea de a fi închis, dar toate acestea fără să cedezi fricii. Astfel vei activa corpul emoțional. Pe urmă treci în planul fizic, făcând diferite acțiuni. Pentru început, pune-te într-o situație în care ești închis timp de câteva secunde. Puțin câte puțin, mărește durata la câteva minute, ia-o ușor, gradat, dați timp ca să reușești, pentru că frica ta, devenită fobie, se transformă într-un timp mai lung. Îți sugerez să citești cu atenție cartea despre responsabilitate și cea viitoare despre lumea astrală.

O persoană fobică este o persoană psihică. E mult mai deschisă la nivelul plexului solar. Această deschidere este creată, de obicei, în copilărie. Este considerată necesară pentru a fi mereu în gardă, pentru a preveni loviturile. Într-adevăr, prin plexul solar omul intră în contact cu ceea ce simt ceilalți și este el însuși afectat de ceea ce simt aceștia.

De exemplu, o fetiță care se teme de unul dintre părinți va fi mereu atentă la toanele acestui părinte, ca să știe până unde poate merge fără să fie certată. Astfel plexul solar se obișnuiește să fie deschis iar această fetiță, devenită adult, va continua să aibă plexul solar deschis, crezând că acest lucru o va ajuta ca să prevină loviturile.

Totuși, având astfel deschis plexul solar, este afectată de fricile și emoțiile tuturor celor din jur. Acest gen de persoană ajunge să creadă că dacă-i poate face fericiți pe toți cei care o înconjoară nu va fi afectată, pentru căi va fi ajutat să evite frici și emoții. Această persoană își acordă un mandat imposibil. Nimeni de pe pământ nu are puterea de ai face pe ceilalți fericiți și de a menține această fericire. De aceea te sfătuiesc să-ți revizuiеști noțiunea de responsabilitate.

Cum pot să scap de agorafobie?

Pentru început, țin să descriu agorafobia, pentru că mii de persoane suferă de această fobie fără să știe. Deseori au fost chiar tratate pentru angoasă sau depresie, ceea ce mai degrabă le poate dăuna decât ajuta.

Agorafobia se caracterizează printr-o frică excesivă de a se afla departe de un loc și/sau o persoană securizantă. Persoana securizantă este de obicei partenerul, o rudă sau un prieten. Locul securizant este de obicei domiciliul persoanei agorafobe. Astfel, agorafobul se teme să se afle singur într-un loc public de unde ar putea cu greu să fugă și se teme că n-o să primească ajutor rapid în caz de stări de rău subite. Așa că evită toate situațiile care-i pot provoca o insecuritate psihologică și de aceea rămâne de cele mai multe ori acasă, neîndrăznind să iasă decât ocazional, însoțit de un partener securizant.

Situațiile anxiogene antrenează la persoana agorafobă reacții fiziologice (palpitații ale inimii, amețeli, tensiune. sau slăbiciune musculară, transpirație, dificultăți respiratorii, grețuri, incontinență urinară etc.) Care pot duce la panică. Antrenează și reacții cognitive (sentimente de înstrăinare, frica de a nu pierde controlul, de a nu

îneebuni, de a nu fi umilit public, de a nu leșina sau de a nu muri etc.) Dar și reacții comportamentale (fuga de situații anxiogene și, evident, de orice loc care i se pare îndepărtat de persoana sau locul securizant).

În general, agorafobii se tem să nu și piardă cunoștința, să nu cadă, să nu facă o criză cardiacă, să nu pară nebuni, să nu îneebunească. Frica și senzațiile pe care le simt sunt excesiv de puternice, în așa măsură încât îi determină să evite situațiile din care nu ar putea fugi. În realitate, catastrofele anticipate nu se produc niciodată. La fel, agorafobul nu-și pierde controlul. Mai degrabă are impresia că-l pierde sau, mai mult decât orice altceva, îi e frică de faptul că-i va fi frică, iată de ce agorafobia e descrisă adesea ca „frica de a-i fi frică”.

Persoanele care au această problemă nu sunt bolnave mental. De altfel, nu îndrăznesc să vorbească despre asta căci se tem să nu fie considerate drept nebune. În majoritatea cazurilor, această fobie e dobândită. În general, e greu de știut cu precizie ce a declanșat această reacție prima dată. După observațiile mele, declanșarea are loc în copilărie, când persoana pierde pe cineva foarte drag: mamă, tată, bunică, bunic, unchi, mătușă, frate, soră sau orice altă persoană importantă afectiv în momentul plecării sau al morții.

Atacurile de agorafobie par să se amplifice după fiecare schimbare majoră a vieții: pubertate, logodnă, căsătorie, sarcină, boală, accident, despărțire, moartea cuiva etc. Uneori, agorafobia se dezvoltă gradat într-un mijloc protector și/sau rigid sau într-un mediu conflictual.

Răspunsul pe care l-am dat persoanei care suferă de claustrofobie îți va arăta și ție calea de a scăpa de agorafobie.

Visez des bețivi și mi-e foarte frică de ei în viața de zi cu zi. Mi-e frică să nu vomite pe mine. Din cauza asta nici nu fac călătorii în grup. Ce credeți despre acest lucru? Ce pot să fac?

Această frică pare a fi devenit o obsesie. Numai faptul că visezi așa de des demonstrează că te obsedează.

Noroc că prin vise te eliberezi în parte de angoase. Visele au rol de supape de siguranță, ceea ce ajută mult la exprimarea fricilor sau a emoțiilor refulate în starea de veghe.

Acum, de unde vine această frică? Știi? Vreun bețiv a vomitat pe tine în copilărie? Ai fost martora unui astfel de incident? Ai auzit pe cineva povestind că a pățit așa ceva? Dacă nu ți amintești, atunci acceptă faptul că ai înregistrat această frică fa un moment dat.

Iată un bun exemplu al unui eveniment trecut, înregistrat în memorie, pe care l-ai lăsat să-ți devină stăpân, un zeu fals. Această memorie e prezentă în mod constant în tine. Pare să câștige adesea căci iată, ai ajuns să eviți grupurile, îți conduci viața în funcție de această frică. Acționând așa, o hrănești în fiecare câte puțin, astfel că devine din ce în ce mai mare, căpătând putere de-a lungul anilor. Așa devine mare o frică mică și apoi ajunge fobie.

Trebuie să te înarmezi cu mult curaj și să hotărăști să faci acțiuni contrare celor pe care le întreprinzi în prezent. Așa cum am sfătuit și alte persoane cu fobii, începe prin acțiuni mărunte și mărește-le gradat, pe măsură ce devii mai sigură.

Credințele mele vin toate de la părinții mei?

Nu neapărat. Ele pot să fi aparținut părinților sau educatorilor, atunci când erai copil și tu, pur și simplu, ai hotărât să crezi în același lucru ca și ei. Ai deci același mod ca și ei de a percepe viața.

O credință este o concluzie trasă ca urmare a unui eveniment sau circumstanță care a avut impact asupra noastră. E o judecată asupra a ceea ce e bun sau nu pentru noi. Deci pot veni și din propria ta percepție a ceva pe care l-ai trăit sau observat când erai copil. Studiile psihologice spun că marea majoritate a credințelor noastre inconștiente se stabilesc înainte de vârsta de 7 ani.

În plus, se întâmplă adesea ca aceia care se împotrivesc părinților lor, care nu vor să fie ca ei, să aleagă să creadă opusul a ceea ce cred părinții lor, ca să evite să

devină ca ei. Un astfel de mod de a acționa provoacă mult stres emotiv căci creează două personalități contradictorii.

Să luăm exemplul unei fete având o mamă foarte supusă. Această fată, care nu vrea să fie ca mama ei, hotărăște să creadă că e mai bine să-și manifeste personalitatea. Totuși, această credință este bazată pe o altă care spune: *„Nu e corect să fii supusă”*. Subconștientul nu înțelege decât imaginile evocate de cuvinte; o personalitate supusă se va dezvolta așadar într-un mod inconștient, în timp ce altă personalitate care se manifestă, se afirmă, se va dezvolta într-un mod conștient. Stresul vine din faptul că de fiecare dată când domină o personalitate, cealaltă luptă și apără cauza. Persoana se simte atunci vinovată, oricare ar fi atitudinea pe care o adoptă: supusă sau afirmativă.

Dacă uneori credința e mai puternică decât raționamentul, cum să fac ca să identific și, mai ales, să schimb această credință când raționamentul nu reușește?

În realitate, raționamentul tău e bazat pe credințe. Deci nu poate să schimbe credințele. Numai tu, ca ființă spirituală, poți avea influență asupra credințelor tale iar acestea vor avea influență asupra raționamentelor tale.

Pentru a identifica o credință, nu trebuie decât să observi rezultatele pe care le obții în viață. Ce ți se întâmplă e rezultatul credințelor tale. Deci, dacă rezultatul nu ție pe plac, știi că acea credință care se ascunde în spatele lui nu e benefică pentru tine. Nu-ți aduce fericirea, starea de bine interioară pe care o cauți. Întorcându-te astfel până la cauză, te vei afla într-o poziție excelentă pentru a ameliora calitatea vieții tale.

Acum, cum să schimbi o credință odată ce ai identificat-o ca nefiind benefică? Acceptând că în momentul în care ai crezut în cutare sau cutare lucru, ai judecat că era bun pentru tine. Ai acționat, așadar, așa cum credeai mai bine. Nu trebuie să te critici și să-ți porți pică pentru că ai crezut în acel lucru.

Hotărăște că începând de acum, e preferabil să crezi în altceva. Începe prin a crea o nouă credință, imaginându-

ți că acum crezi contrariul. Apoi întreprinde acțiuni în funcție de această nouă credință. Simți deschizându-se în tine uși pe care nu le-ai crezut a se afla acolo. E bucuria uceniciei și a descoperirii. Așa se dezvoltă o nouă credință în timp ce dispare treptat cea veche, din lipsă de hrană.

Dacă cer un lucru crezând în el, dar acest lucru ar putea să nu fie bun pentru mine, cum să încetez să-l mai vreau?

Din întrebarea ta lipsește un element. Știi că cererea ta nu era bună de la bun început sau ai descoperit acest lucru după aceea? Dacă ceri un lucru despre care știi că nu e bun pentru tine, atunci cu siguranță că ascunzi o frică. Ce ție teamă că ți se va întâmpla dacă încetezi să mai vrei acel lucru sau dacă nuli obții? Când conștientizezi și accepți ce motivează cererea ta, e mult mai ușor să încetezi să mai vrei acel lucru.

O persoană care face o cerere crezând în această cerere acceptă dinainte că i se vor întâmpla numai lucruri benefice. Acceptă că există în ea însăși o forță mult mai puternică decât mentalul său care cunoaște adevăratele nevoi și știe ce e mai bine pentru evoluția sa spirituală. Modul ideal de a cere ceva e de a cere acel lucru, sau, mai bine, spune DUMNEZEULUI tău interior că ești deschis spre altceva și că vrei numai ce e bun pentru tine.

Când hotărâsc să am o discuție cu soția mea și mă contrazice, mă blochez. Nu mai sunt în stare nici să vorbesc nici să-mi exprim părerea. De ce?

În această întrebare pot vedea băiețelul care se teme să-i vorbească mamei. Întoarce-te în copilărie. Puteai să te exprimi liber în fața mamei tale? Dacă nu, ce frică te împiedica s-o faci? Adesea o astfel de frică apare în copilărie. În cazul tău e posibil să se fi întâmplat în momentul în care ai început să-i vorbești mamei tale iar ea tea certat, neplăcându-i ce i-ai spus. E posibil să se fi întâmplat în momentul în care, bebeluș fiind, plângeai iar mama ta încerca să te facă să taci.

Oricare ar fi sursa acestei frici, să știi că mama ta (ca și soția ta de altfel) a acționat întotdeauna așa cum credea

că e mai bine și după nivelul ei de conștiință. Tu singur ai hotărât că era mai bine să nu vorbești decât să contrazici pe cineva.

În plus, e foarte probabil ca soția ta să aibă aceeași teamă ca și tine, dacă nu mai mare. De îndată ce vrei să vorbești, i se face inima purice de teamă ca nu cumva să o cerți sau să o acuzi, așa cum probabil că făcea tatăl ei. Nu sunteți împreună din întâmplare. În general, soții au în comun aceleași frici, chiar dacă acestea se pot exprima diferit. Te sfătuiesc insistent să vorbești soției tale despre fricile tale și s-o întrebi ce atitudine avea tatăl ei față de ea și mama ei. Cu siguranță că veți descoperi lucruri interesante despre voi doi.

Soțul meu se teme îngrozitor ca nu cumva să rămână fără bani chiar dacă are un serviciu permanent și o soție care are o asigurare de accidente de muncă. Ce e de făcut sau de zis?

Din nefericire, nu poți elimina frica altcuiva. În întrebarea ta nu-mi spui dacă și tu te temi de același lucru. Nu din întâmplare trăiești cu acest bărbat. Într-un cuplu, se întâmplă foarte des ca unul să spună că se teme în timp ce celălalt afirmă contrariul. Suntem întotdeauna atrași de cineva care ne poate ajuta să ne vedem aspectele de care încă nu suntem conștienți. Trag deci concluzia că nu vezi încă latura din tine care se teme în timp ce soțul tău nu vede latura din el care acordă încredere vieții.

E posibil ca tu să fi hotărât că nu e corect să-i fie frică? Problema este că aceste frici există, chiar dacă le refulezi în străfundurile tale. Într-o zi n-o să le mai poți controla și vor ieși la suprafață cu forță. De aceea e de preferat să le privești în față încă de pe acum și să le spui că nu mai ai nevoie de ele.

Multe persoane cred că recunoscându-și fricile, acestea vor fi mai puternice; dar e tocmai contrariul. Pentru ca ceva să se transforme, trebuie să începem prin ai da dreptul de a se afla acolo, fără să judecăm, fără să criticăm, fără să acuzăm. Apoi trebuie să hotărâm ce ar fi benefic pentru noi. Să refulezi în sufletul tău o frică e o

acțiune care cere multă energie. De aceea e mai bine să folosești această energie ca să-ți creezi o viață fără frici.

În ceea ce-l privește pe soțul tău, n-ai forța să se schimbe. Mai bine discutați despre toate acestea, începe prin ați deschide sufletul, mărturisindu-i că și tu ai frici, dar că te străduiești să nu le vezi, dintr-un motiv sau altul. Întreabă-l cum se simte, cum acționau părinții lui în legătură cu banii. Comunicând astfel împreună, veți avea mai multă putere ca să vă ajutați reciproc.

Am fost nefericită atât de mult timp încât atunci când sunt fericită mi-e frică să nu mi se întâmple ceva îngrozitor. Pe scurt, mi-e frică să nu fiu pedepsită pentru că sunt fericită. Ce să fac?

Conștientizând o credință care nu e benefică pentru tine, ai parcurs deja o bună parte din drum. Iată ceti sugerez: când ești singură acasă, pune două scaune față-n față. Unul dintre scaune reprezintă partea din tine care se teme să nu fie pedepsită dacă e fericită și celălalt reprezintă partea fericită din tine. Așază-te pe scaunul care reprezintă partea fericită. Vei deveni astfel partea care o întreabă pe cealaltă de ce se teme să nu fie pedepsită. Întreab-o apoi cum poate această credință să te ajute în acest moment. Poți chiar s-o întrebi ce vârstă aveai când ai creat-o. Pe urmă așază-te pe celălalt scaun. Vei deveni astfel partea care răspunde. Continuă să te muți astfel de pe un scaun pe altul până când se încheie dialogul dintre cele două părți.

Lasă să se manifeste primul lucru careți vine în minte. Nu încerca să analizezi, să înțelegi. Cel mai important e să știi că fiecare parte din tine a fost creată ca să te ajute. Fiecare are motivul ei de a exista și crede că e importantă. Tu trebuie să convingi partea care se teme să nu fie pedepsită că se poate schimba, acum că ai evoluat. Poți negocia cu fiecare parte. Consideră aceste părți ca fiind creaturi individuale având propria voință de a trăi. Totuși, trebuie să fie clar că îți aparține ultimul cuvânt și că numai decizia ta trebuie să-l rostească.

Spuneți că dacă exprimăm verbal ce vrem, dar în

interiorul nostru ne temem ca nu cumva să se întâmple contrariul, ceea ce vrem nu se îndeplinește. Cum să facem atunci ca să reducem la tăcere această voce a fricii adânc înrădăcinată în noi?

Într-adevăr, până la urmă ni se întâmplă întotdeauna ceea ce credem. O frică interioară ne indică o credință a noastră care nu e benefică și are multă putere. Totuși, am văzut mai multe persoane care au reușit să aibă ceea ce voiau în ciuda faptului că se temuseră să nu li se întâmple contrariul. Când cineva se programează mental, poate, grație voinței, să facă să se întâmple ceea ce vrea, respingându-și frica. Din contră, dacă și menține frica, aceasta poate să-i domine și el va sfârși prin a pierde ce a obținut.

Nu te sfătuiesc să reduci la tăcere vocea fricii din tine. Îți sugerez mai degrabă să faci contrariul. Recunoaște că este acolo și las-o să-ți vorbească. Dialoghează cu această parte din tine pe care ai creat-o în funcție de una dintre credințele tale. Negociază cu ea. Împărtășește-i dorințele tale și faptul că acum ai conștientizat că poți funcționa fără ea. Spune părții din tine care reprezintă frica și credința că ai hotărât să reiei cărma vieții tale, că acum tu ești stăpânul și că ți-ai recăpătat puterea.

Vorbiți de credințe în realizarea dorințelor noastre. În ce fel mă pot convinge că eu cred în ele când conștiința îmi spune contrariul?

Dacă tu în sinea ta crezi contrariul a ceea ce dorești, atunci n-o să te poți convinge că crezi în realizarea dorințelor. Conștientizează că noua ta credință nu e destul de puternică pentru a o domina pe cea veche, adică partea din tine care se teme. Tine cont că în tine există două credințe contrare. Alimentează-o mai mult pe cea benefică pentru tine și, eventual, aceasta va reuși s-o domine pe cealaltă.

Aveam o viață foarte activă și plină și râu înțeleg mesajul pe care soțul meu mi l-a lăsat când s-a sinucis. Încerc de un an și jumătate. Acum mi-e teamă să-mi reiau viața activă de dinainte. Înainte de a pleca, soțul meu mi-a

spus că nu mai era în stare să țină pasul cu evoluția mea. Mă puteți ajuta?

Iată un alt exemplu de persoană care lasă amintirea unui eveniment trecut să-i hotărască viitorul. Dacă o persoană rămâne blocată o dată în lift, asta vrea să însemne că toate lifturile pe care le va folosi în viitor se vor strica? Același lucru e valabil și pentru tine. Pe ce te bazezi pentru a hotărî să crezi că viața ta activă a fost cauza sinuciderii soțului tău? Ți-a împărtășit ce trăia, ce credea. Dar toate astea îi aparțineau și nu au nicio legătură cu tine. Soțul tău avea planul lui de viață și tu îl ai pe al tău.

E important pentru tine să reiei contactul cu ceea ce vrei deja viață. Pe cine ajută hotărârea de a nu mai face nimic? Cu siguranță nu pe soțul tău! Și tu? Ești fericită? În plus, nu vei putea ști niciodată motivul adevărat al deciziei soțului tău. Numai el îl știe. Atunci hai, dă la o parte aceste frici pe care le dezvolti acum și acordăți dreptul de a trăi în bucurie! Pentru că soțului tău îi era peste putință s-o facă nu înseamnă că tu nu o poți face!

Eu și soțul meu avem aceeași perioadă de concediu. El este agorafob. Se teme de tunele, poduri, autostrăzi etc. Am hotărât să-mi fac concediul în Europa împreună cu o colegă, pentru că agorafobia lui mă afectează prea mult și nu mă simt în siguranță. Mă simt foarte vinovată că plec în Europa. Nici măcar nu mi-am plătit biletul de avion. Am nevoie să evoluez, dar mă simt întotdeauna vinovată față de soțul meu. E bine să merg în această călătorie? Ce să fac? Pot să-mi ajut soțul să scape de agorafobie?

Am răspuns deja în această carte la întrebarea despre agorafobie. Din nefericire, numai soțul tău poate să se vindece de agorafobie. Totuși, îl poți ajuta, ajutându-te astfel pe tine însăși. În întrebarea ta percep o femeie căreia le foarte teamă. Cu siguranță că nu dezvoltând din ce în ce mai mult aceste frici îți vei ajuta soțul. Poate că nu ai aceleași frici ca soțul tău dar ele sunt totuși prezente. El, fiind foarte psihic, poate capta totul de la tine.

Fă-ți timp ca să verifici și să-ți identifice fricile. Dacă

pleci, de ce te temi? Dacă rămâi, de ce te temi? apoi împărtășește-i aceste frici soțului tău și spune-i ce ai intenția să faci ca să le învingi. Exemplul tău îl va ajuta, cu siguranță. Totuși, nu poți cere ca soțul tău să facă la fel numai pentru că tu vrei s-o faci. Nu ești împreună cu el din întâmplare, el este cu tine ca să te ajute să-ți vezi propriile frici.

Sunt foarte visătoare. Am credința puternică că totul e posibil pentru cineva care crede. Dar oamenii din jur îmi spun mereu că trebuie să mă trezesc la realitate. E mult mai plăcut să visezi decât să faci față realității. Trebuie să continui să fiu eu însămi crezând mai departe că imposibilul se va realiza într-o zi sau trebuie cu adevărat să mă trezesc la realitate? Ajutați-mă!

E posibil să avem de-a face cu un caz de credință oarbă. E important să crezi în tine și să știi că totul e posibil pentru ființa umană, dar trebuie să adaug că această credință trebuie să fie susținută de acțiuni. Ești o persoană activă? Îndrăznești să-ți asumi riscuri bazate pe credință sau nu faci altceva decât să visezi și să aștepti să se întâmple totul? Dacă nu faci altceva decât să visezi, fără să fii activă, atunci nu ești realistă. Nu poți aduna nimic dacă nu semeni nimic. Trebuie să revii pe planeta Terra. Precum toți oamenii, ai și tu un plan în viață și ai ceva de făcut pentru evoluția ta. Cum această planetă este una materială, nu poți învăța decât prin experiență și nu în vis.

Dacă, din contră, în loc să visezi ești foarte activă și ai o credință de nezdruccinat, poți asculta ce ți spun ceilalți, realizând că nu fac decât să-ți transmită lucrurile în care cred ei. Pur și simplu vor să te ajute.

Există mijloace pentru a-ți desăvârși credința?

Pentru a dezvolta ceva, mijlocul cel mai rapid e să facem acțiuni. E important să realizăm că credința e deja prezentă în noi toți. Nu o poți desăvârși, nu poți decât să dai la o parte învelișurile mentale care o acoperă. E

motivul pentru care folosesc termenul „a dezvolta”. Cu ajutorul actelor de credință, adică asumându-ți riscuri deși ție frică în ciuda faptului că știi că le vei trece cu bine,

învelișurile care îți ascund credința vor dispărea.

De ce vorbești mereu de acțiune? Credința face parte din lumea spirituală și acțiunile, din lumea fizică. Ce legătură există între ele?

Planeta Terra fiind o planetă materială, ne aflăm aici ca să-l experimentăm pe DUMNEZEU, puterea noastră divină, prin intermediul materialismului. Cei care cred că DUMNEZEU nu există decât în lumea invizibilă se rup de realitate. Lumea sau planul material cuprinde trei dimensiuni: mentală, emoțională și fizică. Atunci când facem o acțiune, aceasta ne permite să gândim (mental), să simțim (emoțional) și să acționăm (fizic), activând astfel cele trei dimensiuni și aducând toate șansele de partea noastră pentru manifestarea dorințelor noastre în plan material. În plus, când această acțiune este făcută avându-l drept ghid pe DUMNEZEUL nostru interior, nu ne mai înșelăm. Numai când îl uităm pe DUMNEZEU facem greșeli și o luăm pe un drum mai greu și mai complicat.

Cine poate spune că lucrurile în care cred nu sunt bune? Cine deține adevărul „adevărat”?

Numai tu poți să știi dacă lucrurile în care crezi sunt benefice ori nu. E foarte simplu de verificat. Observă rezultatele pe care le ai în mai multe domenii, cum ar fi relațiile cu părinții, copiii, prietenii, partenerul; relațiile sexuale, serviciul, sănătatea, bunurile materiale, banii, libertatea etc. Credințele tale îți aduc rezultatele dorite în aceste domenii? Dacă da, păstrează-le! Dacă, din contră, nu te împaci cu unul sau mai multe dintre aceste domenii atunci știi că credințele din aceste domenii nu sunt benefice pentru tine. Depinde numai de tine ca să conștientizezi și să transformi aceste credințe.

Cine deține adevărul „adevărat”? Numai DUMNEZEU tău interior deține adevărul tău. El știe exact ceti trebuie. Nu-i minunat să știi că ai totul în tine? Totuși acest lucru nu te împiedică să ascuți alte persoane sau să înveți de la ele. Acestea te pot susține, avem cu toții nevoie de acest lucru. Totuși, obișnuiește-te să verifici în tine dacă te simți bine cu ceva nou înainte de a crede în el.

Din copilărie cred că „dragoste egal suferință”. Această decizie poate fi schimbată acum, când am conștientizat motivul pentru care am luat-o? E o idee bună să hotărâsc că „dragoste nu este egal cu suferință”, ca să găsesc apoi un partener cu care să-mi continuu drumul?

Ai făcut deja o bună parte de drum pentru că ai conștientizat că credința pe care ai acceptat-o când erai mică nu mai este bună pentru tine. Nu-ți mai e de folos. De asemenea văd că ești gata să treci la acțiune. E o idee excelentă. Totuși, îți sugerez să te convingi și să simți că

„Dragoste egal fericire” și nu „dragoste nu este egal cu suferință”. Am explicat deja într-un alt răspuns (vezi pagina 14 de ce trebuie să folosim forma afirmativă și nu pe cea negativă în formularea unei cereri. Poți schimba total această credință, căci este creația ta. De altfel, dacă mă bazez pe întrebarea ta, schimbarea deja se produce.

Cum îmi pot conștientiza credințele?

Prin învățăturile sale, Ascultați Corpul oferă mai multe metode.

1) Observă rezultatele pe care le obții în viață. Nu uita că te manifesti întotdeauna conform credințelor tale și nu conform dorințelor pe plan material. Îți sugerez să faci o listă cu ceea ce vrei și nu ai. Apoi fă o altă listă cu ceea ce reușești să obții, dar cu multe eforturi. Acest lucru îți va permite să vezi mai clar careți sunt credințele.

2) Observă semnalele corpului. Fiecare suferință a corpului fizic este expresia unei suferințe interioare. Aceasta din urmă vine dintr-o credință care nu e benefică, adică dintr-o credință bazată mai degrabă pe frică decât pe încredere.

3) Supraveghează-ți alimentația. Mănânci întotdeauna alimentele de care are nevoie corpul tău și în momentul

1) în care are nevoie? Dacă nu, acest lucru arată că-ți hrănești corpul mental cu credințe false. Modul de ați hrăni corpul fizic reflectă modul în careți hrănești corpul emoțional și cel mental.

4) Observă criticile pe care ți le aduci ție și celorlalți. Când critici, exprimi lucrurile în care crezi. Dacă credințele tale te determină să critici, atunci să știi că nu te ajută să trăiești în dragoste. Ar fi indicat să le revizuiești.

5) Ascultă cuvintele pe care le folosești și care exprimă un raționament oarecare precum „corect sau incorect”.

„Rău sau bine”, „drept sau nedrept”, „prea mult sau insuficient” etc. Expresia „trebuie” te ajută, de asemenea, să descoperi credințele neconștientizate.

Mi-e teamă să nu mă îmbolnăvesc grav într-o zi. Totuși știu că gândind astfel, acest lucru mi se poate întâmpla. E ca o obsesie. Aveți vreun truc pentru a mă ajuta?

În primul rând, faptul că vrei un truc arată că vrei să scapi repede de ceva. Și să te grăbești e semn că vrei să controlezi. Cu cât vrei să controlezi, cu atât mai încet vei înainta. E paradoxal, dar așa este. Cu cât nu ții cu dinții de ceva cu atât mai repede vei ajunge la rezultatele dorite.

În al doilea rând, de ce te temi cu adevărat? Ți-e teamă de moarte? De suferință? Sau că nu te mai poți îngriji de nevoile tale? După ce ți-ai identificat teama, înfrunt-o. Vorbește-i. Dacă ai citit răspunsurile precedente, atunci cu siguranță că ai găsit modalități care se aplică în cazul tău. Dacă a devenit obsesie, atunci e urgent să-ți asumi responsabilitatea căci numai tu poți transforma ce se întâmplă în interiorul tău. Dacă simți că e o sarcină prea grea pentru tine, îți sugerez să cauți un ajutor exterior.

Există vreo legătură între frici și dragostea de sine?

Fără nicio îndoială. Să te iubești înseamnă să te accepți așa cum ești; înseamnă să-ți acorzi dreptul de a fi ceea ce ești în acest moment, știind că totul e temporar, că totul evoluează. O persoană căreia îi e frică se critică, se controlează, nu crede în ea. Își uită esența, cine e cu adevărat, adică o ființă spirituală care locuiește temporar într-un corp material; o ființă minunată care face lucrurile cât poate ea de bine, conform cunoștințelor și conștiinței

ei. Se identifică mai degrabă cu personalitățile pe care Le-a creat mental dar care sunt, de fapt, iluzii.

Am reușit să-mi depășesc multe frici în ultimii ani dar am impresia că, de o vreme, mă aflu într-o perioadă de stagnare. De ce?

Nu e nevoie să înțelegem totul în viață. În prezent nu vrei să-ți satisfaci intelectul. Atunci lasă-l să se odihnească din când în când și lasă sentimentele să domine. Acest lucru nu vrea să însemne altceva decât că te accepți așa cum ești. Cine spune că trebuie să te preocupe mereu ameliorarea fricilor? Crezi oare că o persoană care ia o pauză este leneșă sau nu e corectă? Dacă aceasta e una dintre credințele tale, atunci ea se reflectă în lumea ta fizică; nu trebuie să iei pauze prea des.

Acordați deci dreptul de a te opri fără să te condamni pentru asta. Astfel evoluția ta va fi mai ușoară și mai rapidă decât dacă te vei strădui să-ți depășești fricile. Nu înseamnă să nu mai faci nimic. Din contră, continuă să vrei să-ți depășești fricile, dar fără să forțezi nimic.

Am un copil de șase ani care încă face pipi în pat noaptea. Îi e frică de ceva sau cineva? Care e cauza?

Elementul apă fiind legat de corpul emoțional, să faci pipi în pat indică o pierdere de control la acest nivel. La un copil, acest lucru arată, în general, frica de tată, de autoritatea acestuia. Nu înseamnă că tatăl lui vrea să-i provoace frică. Copilul e cel care, vrând să răspundă așteptărilor tatălui său, se reține și se controlează în timpul zilei. Se teme să nu fie certat de tatăl său. E vorba de un copil foarte sensibil care are nevoie să fie liniștit chiar dacă nu e întotdeauna perfect sau rațional.

În ultima vreme mentalul meu a fost foarte agitat din cauza multor frici și lipsei de siguranță. Până la urmă am luat o decizie și apoi am avut dureri de stomac în repetate rânduri. De ce am avut aceste dureri? Tocmai, eu credeam că le evit luând această decizie.

Acest fenomen se produce adesea într-o situație în care se manifestă frică sau control. Aceste atitudini ne fac să ne încordăm și când, în final, abandonăm, atunci totul

se deblochează în interior. Înainte de a lua decizia, nu resimțezi niciun rău pentru că erai deconectat de simțuri de controlul asupra fricilor tale.

Când o stare de rău apare ca urmare a unui abandon e recomandat să lași corpul în pace pentru că pur și simplu e pe cale de a repune totul la loc. Știu că nu e așa de ușor de făcut pe cât e de zis, căci boala sau bolile provoacă frică. În loc să vrei să-ți conduci corpul, dă-i posibilitatea de a se pune singur pe picioare. Ai încredere în el. Totuși, numai persoana în cauză știe, în interiorul ei, dacă răul pe care-l simte e un indiciu că problema este rezolvată ori nu. Cum pot folosi fricile când vreau să iau o decizie? De exemplu: vreau să demisionez din postul de învățătoare dar mi-e frică, mi-e că n-o să am bani.

O decizie bazată pe o frică indică mai mult ca orice că nu e o decizie bună. Nu răspunde adevăratei tale nevoi. Faptul de a decide să continui să fii învățătoare de teamă că n-o să ai bani arată că această decizie nu răspunde nevoii tale. Totuși, e important să-ți acorzi dreptul de ați lăsa timp pentru a răspunde nevoii tale. E deja nemaipomenit că conștientizezi ceea ce vrei. Spuneți că e omeneste să ai frici. Dacă un om nu ar mai avea nicio frică, n-ar mai avea de ce să revină pe planetă ca să trăiască experiențe umane.

Îți sugerez să-ți continui profesia, păstrându-ți preferința în minte, știind că această situație e temporară. Conștientizează și acceptă că pentru moment lipsa ta de siguranță e prea mare ca să-ți poți părăsi locul de muncă. Continuă să planifici ce vei face după plecare, dându-ți totodată dreptul de a nu o face imediat.

Este totuși foarte important să continui să găsești avantaje, plăcere în postul actual. Lucrul făcut cu bucurie te ajută mai mult să-ți exprimi creativitatea și-ți aduce mai multă lumină. Aceasta din urmă va fi un ajutor prețios ca să-ți găsești drumul viitor, fără teamă.

În prima dumneavoastră carte definiți agorafobia ca fiind frica de ai fi frică, în timp ce eu am găsit următoarea definiție a acestui cuvânt: „Ai fi frică de mulțime sau a se

teme să se afle în public numeros”. Cuvântul „fobafobie” nu ar fi mai potrivit?

Ai dreptate, agorafobia este descrisă ca fiind frica de mulțime. Totuși, se vorbește de obicei de „frica de ai fi frică”, deoarece agorafobul își găsește noi frici, tot timpul. În afara locurilor publice, ajunge să-i fie frică în mașină, pe autostrăzi, poduri, în tunele, avion, în sfârșit, peste tot. Are o imaginație foarte bogată. O tânără agorafobă de 25 de ani mi-a mărturisit că pe lângă faptul că nu mai vrea să iasă din casă fără soțul ei a ajuns să se simtă în siguranță numai în bucătărie când e singură acasă. În timpul zilei, când soțul ei era la serviciu, evita până și să meargă la toaletă, așa de frică îi era ca nu cumva cineva să intre în casă. Agorafobul își imaginează dinainte o situație și creează un scenariu cărei face frică. Evită o situație pentru că i e frică să nu i fie frică și să facă o criză de anxietate. Termenul „fobafobie” nu mi-e cunoscut dar pare un cuvânt potrivit ca să descrie agorafobia.

Am un serviciu bun, sunt iubită și iubesc pe toată lumea. Totul e bine, în ceea ce mă privește, în prezent. Ceea ce-mi provoacă frică, e faptul că am lapsusuri (cuvinte, nume de persoane etc). Nu înțeleg de ce mi se întâmplă asta. Nu am decât 50 de ani. Acest lucru mă face foarte nervoasă.

De fapt de ce ți e frică? Ce ți se poate întâmpla așa de îngrozitor dacă uiți numele cuiva? Găsind adevărata frică o să găsești și credința nebenefică ce te guvernează. Și cu siguranță că folosind metodele oferite până acum în alte răspunsuri, vei putea transforma această credință.

E posibil, de asemenea, să mănânci mult zahăr? În cazul în care consumi mai mult zahăr decât are nevoie corpul tău, acest lucru afectează direct creierul, cu efect asupra memoriei. Îți sugerez să scrii timp de trei săptămâni tot ce bei și mănânci, ca să verifici. consumul de zahăr.

Să-ți exprimi mereu fricile nu e un mod de a le activa?

Există o diferență între a exprima o frică și a vorbi despre ea încontinuu. Cineva care se complăce în fricile sale le activează efectiv. Să le exprimi înseamnă să le conștientizezi, să le dai dreptul de a fi acolo, prezente, să nu te critici pentru că ai creat aceste frici, să le accepți și să fii în stare să vorbești despre ele fără să te judeci și fără să-ți fie teamă că vei fi judecat.

Sunt ani buni de când nu reușesc să iau o decizie. Într-o zi vreau, a doua zi, deloc. Pun totul la îndoială. Îmi spun uneori că trebuie să fie criza de 40 de ani. Când am o idee, nu-mi place suficient de mult ca să mă și mobilizez. Îmi zic mereu: „Într-o zi voi avea o idee bună și o s-o pun în practică”. Dar apare întotdeauna îndoiala. Cred că mi-e prea frică să nu mă înșel și atunci nu fac nimic. Ce mă sfătuiți?

După întrebarea ta, constat că ți-ai conștientizat frica. Deja o parte a problemei e rezolvată. Acum e neapărat necesar să treci la acțiune. Îți sugerez să iei orice idee și să faci cel puțin o acțiune în fiecare zi ca să o realizezi. *Uu* poți să te înșeli, nu poți decât să trăiești experiențe. Dacă, după un timp, ideea nu răspunde unei nevoi, urmează alta.

În general, persoanele care se tem să nu se înșele ar vrea să aibă toate detaliile planului lor de acțiune înainte de a întreprinde ceva. Vor să se asigure că vor obține rezultatul dorit. Acest lucru înseamnă să vrei să controlezi exteriorul și atitudinea denotă frică. Persoana care crede nu planifică totul dinainte. Planifică începutul proiectului și acționează, având în minte unde vrea să ajungă. Acceptă să fie ghidată pe drum de DUMNEZEUL său interior. De asemenea, acceptă că nu poate controla toate persoanele și situațiile din jur. E ceea ce se numește „abandon”, adică să nu-ți bazezi fericirea pe rezultat ci pe experiențele trăite pe parcurs.

Hai, pornește la drum, începe prin acțiuni mici dacă vrei, dar treci la acțiune!

Cum să fac ca să identific o frică deosebită?

Observându-te mai mult și folosind întrebarea

următoare:

„Care e cel mai mare rău care mi s-ar putea întâmpla dacă...”

De exemplu, să te acuzi sau să acuzi pe altul ascunde întotdeauna o frică. Să luăm cazul unei persoane care și acuză mereu partenerul că cheltuiește prea mult. Ca să-și identifice frica, trebuie să se întrebe: *„Care e cel mai mare rău care mi s-ar putea întâmpla dacă ar continua să cheltuiască?”*

Un alt exemplu: o persoană nu reușește să treacă la acțiune ca să facă ceva dorit. Se acuză că e lașă, înceată, sau incapabilă etc. Trebuie însă să se întrebe: *„Care e cel mai mare rău care mi s-ar putea întâmpla dacă aș trece la acțiune?”* Răspuns posibil: *„Aș putea să mă înșel”*. Trebuie să continue și să se întrebe: *„Și dacă mas înșela care ar fi cel mai mare rău care mi s-ar putea întâmpla?”* Răspuns posibil: *„Lumea ar putea râde de mine”*. Trebuie să continue astfel până când simte că a ajuns la frica profundă care se ascunde în spatele comportamentului. Cu aceste întrebări va descoperi ușor că adevărata sa frică este de a nu fi iubită, iată de ce e posibil să afirmi că frica e un obstacol în calea iubirii.

Odată frica identificată, îți vei descoperi și credința. Va trebui apoi să verifici dacă această credință este bine întemeiată. Ești sigură că se va întâmpla așa cum crezi? Vei constata că frica ta este nu este reală căci este bazată pe o credință care nu e benefică pentru tine. Îți va fi atunci mult mai ușor să adopți o nouă credință care te va duce la rezultatul dorit.

Cum să depășesc frica de bărbați, adică frica de a întâlni un bărbat, de ai vorbi, de a-l atinge, de a accepta să fiu lângă el etc?

Așa cum am mai făcut-o, îți voi răspunde că vei reuși acest lucru trecând la acțiune. Începe cu acțiuni mici. În această întrebare zăresc o fetiță care a hotărât, foarte devreme, că bărbații îi provoacă frică. De tatăl tău îți era frică? Îți mai este și astăzi? Dacă da, e foarte important, ca primă etapă, să mergi să-l vezi ca să-i exprimi fricile tale

de fetiță.

De asemenea, dacă vrei să-ți identifici mai bine fricile, destinde-te și imaginează-te pe vremea când erai fetiță. Retrăiește astfel diferite situații întâmplăte cu tatăl tău. Apoi ia această fetiță în brațe și consoleaz-o. Spune-i că ești lângă ea și că o s-o ajuți să și învingă aceste frici. Acordai timpul necesar. Dacă dorința de a te simți în largul tău lângă un bărbat este sinceră atunci ea se va concretiza în timpul dorit.

Mi-e frică de apă. Când apa îmi ajunge mai sus de umeri când fac baie în cadă, nu mai am aer. Acum opt ani am încercat să învăț să înot căci voiam să-mi înving această frică. Am făcut însă o bronșită și a trebuit să întrerup cursurile. Chiar și apa de la duș, când mă stropește pe față, îmi taie respirația. Care e semnificația acestei frici?

Pentru ca frica ta să fie așa de puternică, înseamnă că în trecut a existat un moment când n-ai avut aer, atunci când erai cu capul în apă. Cum nu mi-ai menționat niciun incident de acest gen petrecut în copilărie, înseamnă că s-a întâmplat când erai bebeluș sau într-o viață precedentă. Ai verificat împreună cu părinții tăi, dacă te-ai dus la fund în apă, poate în momentul băii, când erai bebeluș?

Am ajutat mai multe persoane să regreseze în viețile anterioare și am putut observa că frica puternică de apă, foc, tortură se manifesta pentru că muriseră din această cauză într-o altă viață. Poate că e cazul tău.

Dar chiar dacă frica ta își are originea în această viață ori nu, important e să știi că vine din mentalul tău. În fapt continui să crezi că ce ți s-a întâmplat o dată ți se mai poate întâmpla. Cel mai bine pentru tine e să începi să te accepți cu această frică, adică să-ți dai dreptul de a o avea fără să te consideri, din această cauză, ca nefiind o persoană corectă. Cine zice că trebuie să ții capul în apă? Cine zice că trebuie să știi să înoți?

Apoi, încetul cu încetul, când te vei simți pregătită, aventurează-te un pic mai departe în apă dacă asta ție dorința cu adevărat. Nu o face pentru că-ți spune altcineva

că trebuie s-o faci. Fă-o pur și simplu pentru a-ți face plăcere.

Știi că mi-e frică de succes și în mine se duce o luptă constantă împotriva ei. În sinea mea știu că o pot depăși, dar în afară de a mă felicita pentru fiecare victorie cum pot s-o fac?

Faptul că ai conștientizat această frică este deja o victorie frumoasă. Această frică este, la majoritatea oamenilor, una dintre cele mai inconștiente. Așa cum se întâmplă în general la oamenii care au această frică, pari a avea în interiorul tău două credințe contradictorii. O parte din tine crede că nu merită succesul și că trebuie să muncești enorm ca să ai acest drept. Cât despre cealaltă parte, aceasta crede că poți să ai efectiv succes.

Acest fapt te determină să nu e simți niciodată bine. Când câștigă o parte, cealaltă nu e fericită, căci amândouă sunt sigure că au dreptate. În ziua în care vei crede în adâncul sufletului tău că tu ești succesul, în loc de a crede numai în el, atunci îți va fi mult mai ușor să convingi partea din tine care nu crede și astfel s-o câștigi de partea ta. Între timp continuă să faci acțiuni care să te aducă acolo unde vrei.

Mi-e frică să zic nu când mi se cere ceva. Mă simt prost și mă învinovățesc când se întâmplă să zic nu. De unde vine această frică?

Frica ta adevărată nu e de a zice nu. Verifică mai bine care e cel mai mare rău care ți se poate întâmpla dacă zici nu. Dacă răspunsul e: *„Mi-e frică de faptul ca nu cumva celălalt să mă considere egoist*, atunci mergi și mai departe. Care e cel mai mare rău care i se poate întâmpla unei persoane egoiste? Dacă răspunsul este: *„Își pierde toți prietenii”*, atunci adevărata ta frică este de a nu fi singur, fără prieteni. Pe lângă acest fapt descoperi și credința care dă naștere fricii. Odată ce ți-ai identificat frica îți va fi mult mai ușor să faci față.

Data viitoare când ți se va cere ceva și vrei să spui nu, exprimați mai întâi frica. Verifică dacă e justificată, dacă e realistă, spunându-i celuiilalt: *„Mi-e frică să spun nu*

căcimie frică să nu te pierdea prieten. E doar în mintea mea? Ce ai simți dacă ți-aș spune nu?” Comunicând astfel de fiecare dată când vrei să spui nu, vei conștientiza repede că credința nu este benefică pentru tine.

Frica este o lipsă de încredere în sine? Mi-a fost frică să-i părăsesc pe prietenul meu dar totul a decurs bine. Mă întreb de ce a decurs bine când se spune că facem să se manifeste obiectul fricilor noastre.

Am explicat deja că o frică indică faptul că l-am uitat pe DUMNEZEUL nostru interior. Ceea ce afectează automat încrederea în sine.

Ceea ce mă întreb se întâmplă oamenilor în mod frecvent. Își spun: *„Mi-am făcut griji pentru nimic. Nu miza întâmplat nimic din ce mă temeam. „Cum se explică acest fenomen?*

Cum se spune că ni se întâmplă întotdeauna lucrul în care credem, faptul că obiectul fricii tale nu s-a manifestat după ce te-ai despărțit de prietenul tău arată că ai o altă credință, dar care nu e conștientizată. În fapt, există cu siguranță o parte din tine, ascunsă mult mai adânc decât cealaltă, care vrea și știe că o despărțire poate să decurgă bine. Doar că nu ai conștientizat acest lucru. Viața e minunată. Se ocupă neîncetat de noi și ne ajută să descoperim tot ceea ce este în noi: atât credințele care nu sunt benefice cât și laturile noastre bune. Acum nu-ți mai rămâne decât să accepți acea parte din tine care crede și poate trece armonios printr-o situație dificilă.

Frica sau credința este un elemental?

Frica și credința fiind intim legate, amândouă sunt necesare pentru a crea un elemental. Un elemental este o entitate creată de mentalul uman. Orice gând ia o formă în lumea invizibilă, în lumea astrală și poate fi văzută de unii clarvăzători. Plutește pe lângă cel care a creat-o și când frica devine obsesivă, entitatea poate fi văzută ca fiind atașată de corpul de energie al creatorului ei.

Elementalul crește în proporție directă cu hrana pe care o primește. Dacă a fost creat de un gând care a apărut dar a dispărut imediat, nu o să trăiască, din lipsă de

hrană. Din contră, cu cât te gândești mai mult la un lucru ca și cum ar fi o frică, apoi cu atât hrănești elementalul și cu atât devine mai mare. Cu cât se mărește cu atât are nevoie de hrană ca să continue să trăiască. Astfel devine o frică din ce în ce mai intensă, cu anii.

Cuvântul elemental conține cuvântul „**mental**”. E un bun indiciu al participării planului mental în creația fiecărui elemental și a supraviețuirii lui. Conține, de asemenea, și cuvântul „**element**” ca să indice că are capacitatea de a atrage spre el toate elementele necesare pentru supraviețuire. Cum mentalul este o creație a lumii materiale și orice este material este temporar și iluzoriu, putem face să dispară de tot un elemental.

Elementalul nu este decât o creație materială și are deja o oarecare putere. Află că această putere e minimă, comparată cu cea a DUMNEZEULUI interior din fiecare ființă umană. Cu cât un om va întreține mai puțin toate aceste elementale care nu sunt benefice, cu atât mai repede va reintra în contact cu esența sa spirituală. Magnetismul lui natural va atrage atunci tot ce-i trebuie ca să fie fericit.

Cum știm că am creat cu adevărat un elemental care nu e benefic și cum îl facem să se micșoreze?

Am răspuns acestei întrebări în răspunsul precedent. Pot totuși să adaug că pentru a face un elemental să se micșoreze, creatorul lui trebuie să înceteze să-l mai hrănească. Un mijloc potrivit de a face acest lucru e să te concentrezi asupra a ceea ce vrei în loc să întreții frica de a nu avea ceea ce vrei. Creezi astfel un alt elemental dar, cel puțin, acesta din urmă te va ajuta să-ți atingi scopul.

Cum pot depăși frica de a nu avea destui bani?

Trebuie să acționezi ca în cazul tuturor celorlalte frici. Din nefericire, în ceea ce privește banii, se pare că există mai multe credințe nebenefice decât în majoritatea altor domenii, iată de ce voi scrie curând o carte despre bani și prosperitate.

— De ce mi-e frică de medici atât de tare încât îi evit?

Este evident că ai o părere peiorativă despre medici.

Ai verificat împreună cu părinții tăi sau cu educatorii ce cred despre medici? Credința pe care o întreții, în ceea ce i privește, este realistă, după tine? Crezi sincer că toți medicii îți provoacă frică? Dacă nu știi de ce ție frică de ei, întreabă-te: *„Care e răul cel mai mare care mi s-ar putea întâmpla dacă aș merge la o consultație sau aș avea încredere într-un medic?”* Vei cunoaște astfel credința care dă naștere acestei frici.

Oare problema mea de balonare poate avea o legătură cu fricile?

O persoană care se simte balonată este o persoană care se reține și încearcă să controleze. Când o persoană se controlează sau încearcă să controleze alte persoane, acest lucru se întâmplă pentru că e frică să nu fie controlată. Ce se poate întâmpla dacă abandonezi, dacă îți lași emoțiile să se exprime? Verifică în interiorul tău: vei găsi cu siguranță fricile care cauzează balonarea.

Mi-e o frică îngrozitoare de pisici. Nu pot să merg în vizită într-un loc unde sunt pisici. Ce pot să fac?

Frica de animale e des întâlnită. Am avut mult succes la cursurile *Ascultați corpul* învățându-i pe oameni cum să folosească simbolistica animalului de care se tem ca să învețe să descopere un aspect de sine neacceptat.

Pune-ți următoarea întrebare: *„Ce reprezintă pentru mine o pisică?”* Moțează primul răspuns careți vine în minte. Zic bine *„primul răspuns”* pentru că nu e întotdeauna ușor de înțeles de la început. Răspunsul trebuie să fie un calificativ. De exemplu: *„Pentru mine, o pisică înseamnă fățarnicie”*. Definește apoi ce înseamnă o persoană fățarnică pentru tine. Frica ta de pisici arată așadar frica de o astfel de atitudine la ceilalți. Cum această atitudine suscită frici în tine, ea sigur reînvie o rană veche.

Am constatat, de asemenea, că persoanei afectate îi mai este frică și ca nu cumva să regăsească acest aspect la ea însăși. E posibil să fii astfel? Dacă nu ești sigură verifică acest lucru întrebând persoanele care te cunosc. Se mai poate ca aceasta atitudine să ți se pară inacceptabilă încât nu ți-o permiți niciodată, o refulezi cât am adânc. Acordați

dreptul de a fi astfel pentru moment.

Odată ce ai conștientizat mai mult un aspect al tău, grație acestei frici de pisici vei putea începe să te apropii de ele treptat, în modul următor: apropie-te de animal spunându-i numele tău și întrebându-l cum te cheamă; destăinuiește-i frica ta spunând că încerci să o depășești. După cum vezi, e important să faci și acțiuni pe plan fizic. Acesta e secretuc pentru a depăși o frică sau a transforma o credință.

Ce comportament trebuie să adopt cu o persoană care se teme să rămână singură, se teme de tot? Mă refer la mama mea de 85 de ani care locuiește cu fiul meu și cu mine. Ne critică încontinuu.

Înainte de toate, e important să realizezi că nu poți alunga fricile care aparțin mamei tale. Totuși, nimeni nu trebuie să suporte o viață dificilă cauzată de fricile altuia. Ce angajament ai față de mama ta? Te-ai angajat să o ții la tine până la moartea sa? Dacă da și dacă vrei să-ți ții promisiunea, trebuie să-ți crești gradul de toleranță și să ai mai multă compasiune pentru ea", adică să-i simți mai mult suferința. Altfel îți vei crea o viață foarte grea.

Nu încerca să-i faci morală sau să vrei s-o schimbi. Această abordare e cel mai puțin eficace. Nimeni nu a reușit vreodată să și învingă fricile sau să ajute pe altcineva să și le învingă spunând: „Încetează să te mai temi”. Când te critică pentru că se teme pentru tine, acceptă-i fricile și spune-i: „Văd că te temi pentru mine și-ți mulțumesc că ești îngrijorată”. Însă continuă să faci ce vrei. Dacă se teme să rămână singură, angajează pe cineva să stea cu ea, ca în cazul unui copil.

Dacă nu te-ai angajat să te ocupi de ea, împărtășește-i dificultățile prin care treci și întreab-o ce altă soluție ar fi acceptabilă pentru ea. E important să-ți delimitezi spațiul și să-i spui până unde poți merge. Dacă e prea mult sau insuficient pentru ea, ai putea să-i găsești un alt loc. Ideal e să negociați împreună și să ajungeți la o înțelegere de comun acord.

Sunt obsedată de greutatea mea de la prima sarcină.

Cu cât mi-e frică să nu mă îngraș cu atât iau în greutate. Ce să fac?

Începe prin a-ți descoperi adevărata frică. Întreabă-te:

„Care e răul cel mai mare care mi se poate întâmpla dacă sunt grasă?” Apoi verifică dacă e adevărat ceea ce crezi. Dacă nu, înlocuiește această credință cu cea pe care o vrei.

Am ales întotdeauna oamenii pe care vreau să-i frecventez. În funcție de experiența dumneavoastră, credeți că acest lucru ascunde o frică? Unele persoane așa cred. Dar nu credeți că avem dreptul de a alege ca să nu fim nevoite să suportăm anumite persoane sau anumite situații?

Fiecare dintre noi are dreptul de a alege pe oricine sau orice pe acest pământ. În cazul tău important e să știi dacă alegerea îți aduce fericire și plăcere. Dacă da, acordai încredere. Dacă alte persoane nu sunt de acord cu tine, îți spun, pur și simplu, ce cred. Oricine altcineva are dreptul de a crede contrariul a ceea ce crezi tu și să se simtă foarte bine astfel.

E posibil însă și ca alegerea ta să ascundă uneori o anumită frică. Dacă e cazul și conștientizezi acest lucru, acceptă această frică, dă-i dreptul să o ai pentru moment și vei fi împăcat cu tine însăși.

O frică poate avea vreo utilitate?

Cu siguranță! Nea fost de folos mai ales în momentul în care a fost creată. Problema apare când o păstrăm chiar dacă nu ne mai este utilă. O persoană inteligentă nu păstrează nimic inutil. Tot ce are în lumea materială trebuie să-i fie folositor. Dacă nu putem găsi o utilitate fiecărui lucru, trebuie să ne debarasăm de el. O frică ne ajută, de asemenea, să descoperim o credință inconștientă care nu mai e benefică pentru noi.

Pe de altă parte, o frică poate să ne ajute să descoperim o dorință neconștientizată. De exemplu, în spatele fricii de a avea un lapsus când vorbim în public se

ascunde dorința de a avea încredere în sine și de a putea vorbi în public cu stăpânire de sine. În spatele oricărei frici se ascunde o dorință nesatisfăcută. Conștientizarea dorinței te ajută să știi asupra a ce să-ți concentrezi gândurile și acțiunile în loc să pui accentul pe frica ce blochează manifestarea acestei dorințe.

O frică poate, de asemenea, să ajute la luarea unei decizii. Când ai două posibilități sau mai multe și când eziți să te hotărăști, vezi dacă una dintre alegeri e bazată pe vreo frică. Vei ști atunci că nu e alegerea cea bună. Iată un exemplu: să presupunem că ești invitat la o petrecere. Eziți între a te odihni la tine acasă sau a merge la petrecere. Să nu te duci pentru că te temi să apari acolo singur, oricare ar fi motivul, ar fi bazat pe o frică; ar fi, deci, decizia proastă.

Dacă, pe de altă parte, te duci tocmai pentru că te temi să nu displaci celor care te-au invitat dacă-i refuzi sau pentru că te temi să nu te judece cumva, atunci să te duci ar fi decizia proastă.

Faptul de a vedea utilitatea unei frici ajută mult la acceptarea ei, la a-i mulțumi, ați da dreptul de a o avea. Cum este etapa cea mai importantă din procesul de eliberare, e înțelept să vezi lucrurile astfel.

Trebuie să întreprinzi întotdeauna o acțiune ca să învingi o frică?

Da. E important să acționezi când vrei să materializezi ceva în lumea materială. Totuși, aceste acțiuni trebuie să fie făcute în timp și spațiu. Nu încerca să te grăbești. Planificați ceea ce vrei să faci și fă-o imediat ce te simți în stare. Sigur că va trebui să depui efort, dar respectă-ți limitele. E aceeași situație ca a celui care decide să ridice greutăți și haltere ca să fie mai în formă. Dacă nu-și respectă limitele și începe cu greutăți prea grele, în loc să-i amelioreze forma fizică excesul ar putea să-i dăuneze sănătății. Dacă o ia gradat, va ajunge într-o zi să ridice greutăți foarte grele. Își va atinge scopul depunând efort, dar respectându-și totodată limitele de moment.

Îmi dau seama acum că am ales din egoism bărbații cu care am trăit. În prezent sunt cu cineva din același motiv. Conștientizez că mi-e frică de insecuritate și singurătate. Pentru a face față acestor frici și a le învinge, trebuie să trec printr-o despărțire în dragoste?

Faptul că ți-ai conștientizat fricile nu înseamnă că ești și gata să le faci față. Cum te simți la ideea de a trăi singură? E dincolo de limitele tale? Numai tu știi. Îți sugerez să fii sinceră cu actualul partener și să-i împărtășești fricile. Cine știe? Poate că are și el aceleași frici ca și tine și puteți să vă ajutați reciproc.

De ce mi-e frică de cineva în stare de ebrietate?

Pentru a afla răspunsul trebuie să începi prin a găsi adevărata frică. Ce-ți poate face o persoană în stare de ebrietate încât să-ți facă rău? Când îți vei fi găsit frica, verifică dacă ai trecut prin ceva asemănător când erai mai mică. Dacă nu, vorbește cu părinții tăi, ca să verifici dacă frica le aparține și dacă nu cumva ai preluat-o de la ei. Realizează apoi că această frică este ireală, că vine din imaginația ta.

Cum să fac diferența între o frică reală și una ireală? De fiecare dată când mi-e frică mi se pare că e reală. Am chiar și simptome fizice: dureri de stomac, mă ia cu călduri.

O frică reală este provocată de un pericol imediat. Exemple: un câine mare care-ți sare în spate, un accident de mașină evitat, căderea de pe o scară etc. În asemenea momente, e normal și chiar benefic să-ți fie frică, fiindcă această frică declanșează în corp procesul care-ți permite să poți face față unor astfel de situații.

În acest moment, glandele suprarenale produc un surplus de adrenalină care să-ți aducă energia suplimentară necesară. Respirația se accelerează, inima bate mai repede și creierul are o mai mare prezență de spirit ca să facă față pericolului.

În ceea ce privește o frică reală, ea este provocată de memoria unui eveniment trecut sau de amintirea unei situații date care-ți activează imaginația în momentul

prezent. Se poate să fi fost un pericol adevărat într-o anumită situație trecută, dar nicio lege nu spune că se va produce același pericol de fiecare dată când va apărea această situație. Să revenim la exemplul cu câinele care ți-a sărit în spate când erai copil. Era normal să-ți fi fost frică în acel moment dar nu mai e normal să-ți fie încă frică la simpla vedere a unui câine sau la gândul la un câine.

Fricile ireale sunt dăunătoare pentru că puterea lor e atât de mare încât provoacă toate aceste simptome fizice menționate mai sus. Corpul nefăcând diferența între o teamă reală sau ireală, primește de la tine, de la mentalul tău, un mesaj de frică și declanșează automat procesul de supraviețuire. Din lipsa unui mijloc de expresie, căci nu există niciun pericol fizic real, corpul rămâne blocat cu aceste energii de frică. Îți poți imagina cât îți uzezi corpul cu toate eforturile pe care trebuie să le faci pentru nimic?

În momentul în care trăiești o frică ireală și suferi fizic din cauza aceasta, îți sugerez să ceri iertare corpului tău. Spune-i că ai o imaginație bogată și că în acest moment nu o poți stăpâni. Cere-i să aibă bunăvoința de a fi tolerant, spune-i că fricile tale se vor diminua, probabil, și atunci se va putea odihni. Acordați timp. Iartă-te, de asemenea, că nu poți să-ți stăpânești întotdeauna fricile.

Sugerați adesea persoanelor care trăiesc multe frici să mănânce mai puțin zahăr. Ce legătură există între zahăr și frici?

Așa cum am menționat în răspunsul precedent, de îndată ce trăim o frică glandele noastre suprarenale sunt solicitate mai mult ca să producă adrenalină, hormonul care are ca funcție să ne găsească rezervele de glucoza din corp. Această glucoza furnizează energia necesară creierului și restului corpului, ca să facă față unui pericol. O persoană care are multe frici sfârșește prin a-și epuiza rezervele de glucoza. Le compensează atunci mâncând zahăr. Simte o creștere a energiei timp de o jumătate de oră, dar în realitate zahărul îi face mai mult rău decât bine. Zahărul sau orice produs rafinat, nefiind natural, suprasolicită glandele suprarenale și pancreasul. Le pune

mai mult la lucru.

Este, așadar, un cerc vicios. Cu cât sunt mai obosite glandele suprarenale, uzate, cu atât mai puțin pot produce adrenalina în cantitate suficientă ca să facă față unui pericol real. În momentul când resimte frică, o persoană intră în panică mai mult căci nu are energia necesară ca să-i facă față. Moderând consumul zahărului, persoana respectivă permite corpului să se odihnească.

Mi-e frică să recurg la meditație și mi-e frică să mă transform. Am citit că e posibil, prin meditație, să re trăiești suferințe sau stări de rău din trecut. Dacă e adevărat, atunci cum să trăiești împăcat cu sine și să accepți acest lucru?

E adevărat că e posibil să te eliberezi prin meditație de stresul acumulat. În general, oamenii sunt foarte fericiți, căci reușesc să se elibereze. Personal, practic meditația de mai mulți ani și cunosc multe persoane care fac același lucru de mult timp. Trebuie să mărturisesc că nu mi s-a întâmplat niciodată nimic care să ne provoace frică.

Cel mai rău lucru care ți se poate întâmpla e să resimți disconfort. Ai încredere în corpul tău. Știe exact până unde poți să mergi. Dacă n-l forțezi, corpul evoluează și se transformă în ritmul cel mai bun pentru tine. Îți sugerez să începi cu 15 minute de meditație pe zi (de preferat dimineața) și să mărești treptat până la o jumătate de oră zilnic. Numai trăind experiența meditației vei recunoaște că frica e ireală.

Ce pot face ca să nu-mi mai fie frică să nu fiu atacată seara? Lucrez seara și mă întorc acasă noaptea. Aud vorbindu-se atât de mult de violuri. Acum se întâmplă și ziua.

E clar că tu crezi foarte mult în viol. Te-ai informat în legătură cu procentul femeilor care sunt violate seara sau ziua? Să presupunem că este de 5%. De ce n-ai face parte din cele 95% care nu sunt violate?

Un lucru important de reținut este influența atitudinii tale. Dacă mergi pe stradă plină de frici, un violator o să

simtă acest lucru de foarte departe. Dacă din contră mergi cu îndrăzneală, cu capul sus, încet și sigură pe tine, vei avea toate șansele de partea ta ca să descurajezi un violator. Conform studiilor psihologice, hoții și violatorii de pe stradă au mărturisit că știau dinainte pe cine să atace numai observând atitudinea oamenilor.

La început o să ai nevoie de mult curaj ca să pari încrezătoare, fără teamă, dar, exersând îți va fi mai ușor.

Ca să te ajut să te eliberezi de această credință mai repede, îți sugerez să nu mai ascuți știrile, să nu mai citești ziarele, să nu te mai uiți la filme cu violuri. Acest lucru nu face decât să-ți alimenteze credința și frica.

La pagina xx a acestei cărți, vei găsi ce înseamnă un elemental și cum să-i faci să se diminueze. E o explicație careți va fi de folos, cu siguranță.

Am crescut într-o familie unde tatăl era negativ, avea frici și vedea viața în negru. Acest lucru mă poate influența? Pot să fiu și eu negativă și să-mi fie frică de viitor?

Până la urmă te poate influența. Deseori copiii preiau sau acceptă aceleași frici ca și părinții lor. E, de altfel, motivul pentru care ți-ai ales acest tată. În această viață ai de învățat cum să-ți învingi fricile. Deci ți-ai ales un tată care trăia aceleași frici pe care if aveai înainte de a te naște. Avându-le deja, rațiunea ta de a fi este de a le stăpâni.

Se spune că fiecare copil trebuie să-și depășească părinții, adică să meargă mai departe în lumină; așa evoluează umanitatea. Fiecare generație trebuie să și aducă partea ei de contribuție. Nu-i purta pică tatălui tău. E posibil să fi avut și el un tată cu aceleași frici. Poate că tatăl tău nu avansează conform planului său de viață, adică nu-și depășește fricile, dar acest lucru nu înseamnă că trebuie să faci același lucru. Depășindu-ți propriile frici, are și el mari șanse ca să-l ajuți să facă același lucru, fără ca tu să-i spui ceva, ci numai prin exemplul tău și prin schimbările care se petrec la nivelul energiei și al comportamentului tău.

De ce mi-e permanent frică să nu-mi pierd tovarăşa de viaţă, fără să am vreun motiv?

Cunoşti adevărata frică din spatele celei de a nu-ţi pierde tovarăşa de viaţă? Ți-e teamă să fii singur? Te temi să nu rămâi fără bani? Ți-e teamă că te vei simţi abandonat? E important să ştii de ce ție frică, de fapt. Se poate să te fi simţit abandonat de către mama ta în copilărie iar în prezent să faci transferul asupra partenerei tale, temându-te ca nu cumva să nu te abandoneze şi ea? Numai tu ştii.

Îţi sugerez apoi săi vorbeşti despre acest lucru partenerei tale. Împărtăşeşte-i fricile tale. Spune-i că ştii că sunt ireale, că sunt fructul imaginaţiei dar că, pentru moment, sunt încă prezente. Acordaţi dreptul de a avea aceste frici pentru moment. Permiţându-ţi să le trăieşti, soţia ta va face acelaşi lucru, le va trăi şi ea şi veţi găsi împreună un mijloc de a depăşi această frică.

Când însă recunoşti că frica este încă prezentă şi îndrăzneşti să o depăşeşti, năpustindu-te asupra ei, acest lucru se cheamă curaj. De îndată ce curajul depăşeşte frica, e începutul sfârşitului acestei frici, cu condiţia să fi existat acceptarea acestei frici pentru a face primul pas. Să accepţi o frică înseamnă să nu te judeci sau să nu-ţi porţi pică pentru că o resimţi ci mai degrabă să-ţi acorzi dreptul de a o avea pentru moment.

Când mă întorc acasă seara şi văd patul, ideea de a mă culca îmi provoacă frică, deoarece mi-e frică să nu mor. De unde vine această frică?

Frica de a nu muri este una dintre cele mai mari frici în lumea occidentală. Cum se manifestă în mai multe moduri, o s-o tratez în mod special într-o viitoare carte despre viaţă, moarte şi reîncarnare.

Spuneţi că frica înseamnă imaginaţie care o ia razna. Dar ce se află dedesubtul acestei afirmaţii? Ce forţă o alimentează? Degeaba îmi înfrunt fricile, acestea revin mereu sub o altă formă. Cum poate fi oprit acest lucru?

Ceea ce susţine puterea imaginaţiei şi a fricilor este forţa mentalului. Acestuia din urmă i-am dat prea multă

putere și acum vrea să ne conducă viața. Mentalul este, în principal, compus din memoriile noastre trecute. Alimentăm aceste memorii lăsându-le să decidă și ele devin astfel credințe ancorate în noi. Ansamblul acestor credințe sau personalități formează ego-ul nostru care a devenit zeul nostru. Ego-ul mai este numit și „eul mic”. Îl lăsăm pe acest eu mic să hotărască în locul „eului mare”.

„Eul superior” care este expresia lui DUMNEZEU.

Fricile inutile vor dispărea de pe planetă când ne vom aminti cine suntem, când vom ști că noi suntem DUMNEZEU și nu ego-ul nostru. Acesta din urmă, fiind o iluzie, va pieri pe măsură ce omul va evolua și mentalul lui se va transforma în supramental.

Am aplicat pentru un post ca să predau în Ontario. După zece zile am fost contactată și mi s-a oferit imediat să semnez un contract. La hotel, în aceeași seară, m-a apucat panica. Nu am putut face acest pas. De atunci m-au mai contactat de două ori și eziț în continuare din cauza a tot felul de frici. Totuși, sunt convinsă că ar fi o reușită profesională, dar mi-e teamă că nu o să găsesc un apartament convenabil, că nu o să-mi fac prieteni etc. Ce să fac ca să pun capăt acestor frici?

Iată un bun exemplu de frici ireale ale unei imaginații bogate care a luat-o pe drumul cel prost. Dacă măcar ai putea să folosești marea putere a acesteia ca să-ți imaginezi ce vrei să i se întâmple în loc de ce nu vrei! Știi că e mai ușor de zis decât de făcut, dar este cu adevărat unul dintre lucrurile pe care trebuie să le faci.

În plus, se poate ca adevărata ta frică să fie cea de a reuși? Am menționat deja că această frică este foarte puternică la locuitorii Québec-ului. În tinerețe ce credeai despre oamenii care au reușit? Se poate ca tu să nu dorești să fii ca ei? Sau poate că părinții tăi nu credeau în reușită și ai preluat această credință și tu?

Oricare ar fi credințele care se ascund în spatele fricilor tale, e limpede, prin întrebarea pe care ai pus-o, că în adâncul sufletului tău vrei să accepți acest post. Atunci hai, ai încredere în tine și treci la acțiune. E mijlocul cel

mai rapid și eficace ca să te eliberezi de credințele care nu sunt benefice și să eviți alte frici.

Simplul fapt de a ne uita la televizor poate să ne formeze niște credințe dăunătoare?

La un copil, televizorul poate avea, într-adevăr, o influență foarte puternică în formarea unor noi credințe. Mai târziu televizorul nu poate decât să întărească lucrurile în care credem deja.

Ce face ca în aceeași situație siguranța noastră să se schimbe în nesiguranță? Înainte eram optimist și acum nu mai sunt. Mă simt pierdut. Ce pot să fac?

Dacă acum ești o persoană care nu se simte în siguranță acest lucru se întâmplă pentru că erai deja dinainte. Singura diferență este că în trecut reușeai să te controlezi, să te convingi că ești în siguranță. Erai în stare să te forțezi să fii optimist și sfârșeai prin a crede că ești. Această atitudine e foarte des întâlnită.

Din nefericire, nimeni nu poate să se controleze la nesfârșit. Latura din tine care a fost profund refulată a sfârșit prin a ieși la suprafață. În plus, cum există în tine de mult timp și a fost dată deoparte, atunci când iese la suprafață iese cu putere. Trebuie deci să-ți acorzi dreptul de a fi astfel, pentru moment. Acceptă că aceste frici nu sunt noi, nou e mai degrabă faptul de a le conștientiza. Acționează în cazul lor așa cum am menționat în multe alte răspunsuri.

Am un magazin și am fost furat de către angajații mei. Mi-au trebuit ani ca să-mi dau seama. De atunci am devenit foarte nervos și neliniștit la ideea că acest lucru mi se poate întâmpla din nou. Ce să fac ca să mă relaxez?

Ești foarte convins că dacă această situație să produs o dată trebuie să se producă din nou? Dacă insiști să crezi acest lucru îți sugerez să nu mai fi patron pentru că-ți faci o viață de infern. De ce nu-ți folosești imaginația ca să vezi și să creezi ceea ce vrei? Dacă vrei cu adevărat să reușești să depășești această frică împărtășește-o angajaților tăi. În plus, poți scălda magazinul în lumină și să ceri universului

să te susțină în demers.

De asemenea, fă-ți un examen de conștiință, ca să afli unde și când ți-ai permis să sustragi ceva de la cineva, fără să-i fi cerut permisiunea, în prealabil. E posibil să fi ascuns de guvern unele venituri, cu scopul de a plăti mai puțin impozite sau taxe?

Cum legea cauzei și a efectului este perfectă și permanentă, adunăm întotdeauna ceea ce semănăm. Ce cauză ai pus în mișcare ca să aibă ca efect faptul de a fi furat de către angajați?

E adevărat că hipnoza poate să ne ajute să punem capăt problemelor noastre generate de frică?

Există mai multe tehnici sau mijloace care îi pot ajuta pe cei care au frici. Totuși, nu în cazul tuturor sunt bune toate mijloacele. Trebuie să ai discernământ când alegi pe cineva care să te ajute. Dacă te atrage în mod special un mijloc, atunci explorează! Verifică în tine cum te simți în preajma acestei persoane și cu mijlocul pe care-l folosește. Dacă ai îndoieli, ezitări, urmează-ți intuiția. Există atât de multe persoane bune care doresc să ajute cu adevărat și sunt atâtea abordări diferite încât fiecare persoană poate alege cei convine. Important e să verifici și să decizi tu însuși.

Cea mai mare frică a mea e de singurătate. Mi-e foarte greu să rămân singură în casă, atât de greu că mă apucă anxietatea și am probleme de respirație. Gândurile se amestecă și se repetă în capul meu. Ce să fac în acele momente?

Ești sigură că e vorba de frica de singurătate? După descrierea pe care o faci, ar fi vorba mai degrabă de agorafobie. Îți sugerez să verifici acest lucru citind descrierea acestei fobii la pagina 12 din carte. Totodată, ar fi bine să ceri ajutorul cuiva competent în acest domeniu.

De ce mi-e frică mereu să nu fiu păcălit? Chiar și la conferința de acum, frica aceasta e permanentă.

Ce singur trebuie să te simți! Să trebuiască să te supraveghezi fără încetare în raporturile cu toți cei din jur e o acțiune care cere o cantitate enormă de energie! E clar

că ți-ai uitat încrederea pe undeva pe drum. Grăbește-te! Pleacă în căutarea ei! E undeva, așteptând să-i redai locul la care are dreptul. Nimeni altcineva nu poate s-o facă pentru tine. Exersează cu cei din jur, puțin câte puțin. Și, mai ales, nu te uita pe tine. Când a fost ultima oară când ai avut încredere în tine? Reînvățând să ai încredere în loc să-i suspectezi pe toți și pe fiecare vei avea impresia că renaști.

În ultima vreme am avut o perioadă foarte dificilă. Acum trei luni, am avut gânduri foarte obsesive de sinucidere. Dacă aș fi trăit momentul prezent acum nu aș mai fi fost pe lumea asta. Mi-e frică să nu revină această perioadă. Ce să fac?

Zici că dacă ai fi trăit momentul prezent te-ai fi sinucis. Din contră, pentru că nu te aflai în momentul prezent voiai să-ți pui capăt zilelor. Să trăiești momentul prezent înseamnă să te iubești în fiecare clipă, fără să te neliniștești legătură cu viitorul și fără să regreți trecutul.

Cel mai bun mijloc pentru ca ideea sinuciderii să nu reapară este să-ți trăiești momentul prezent în fiecare oră a zilei. Privește ceea ce e frumos, bun în ce ți se întâmplă, în ce faci, în viața ta. Bucuria de a trăi este cel mai bun antidot al sinuciderii. Într-o viitoare carte voi vorbi mai în detaliu de abandon.

Cum pot să scap de frica de păianjeni?

Găsește latura simbolică a păianjenilor așa cum am sugerat doamnei care se teme de pisici la pagina 26 a cărții.

Pe viitor vreau să fiu mai încrezător și pentru aceasta mă gândesc să încetez să plătesc primele asigurării de boală și de accident ca să-mi ofer cadouri în loc. E o idee bună?

Numai tu știi dacă ești gata să faci această acțiune. Dacă încă mai ai frici la gândul de a fi bolnav și să nu mai ai asigurare ar fi de preferat să amâni această decizie. Totuși, dacă te simți fericit la ideea de a o putea face, atunci fă-o. Cu toții vrem să vină ziua în care să știm în străfundul nostru că orice s-ar întâmpla există o soluție, o

modalitate de ieși la liman. Vrem să ajungem să credem și să știm că universul ne suporta așa cum suportă tot ceea ce trăiește pe această planetă.

— E posibil ca o frică intensă resimțită în timpul unui angajament să fi fost un avertisment, asta deoarece acel angajament s-a dovedit a fi un adevărat fiasco? Era o „frică înțeleaptă” sau frica mea a creat experiența urâtă?

Ceea ce tu numești frică înțeleaptă eu aș numi-o intuiție. Când e vorba de o intuiție, nu simți același lucru ca atunci când e vorba de o frică. O intuiție ne incită mai degrabă la prudență. Să luăm exemplul unei persoane care traversează o stradă. Dacă îi e frică va privi mereu în toate părțile și va simți frica în stomac, însă dacă e numai prudentă, va privi în fiecare parte, va traversa strada mult mai liniștită, simțindu-se bine.

În cazul tău nu cred că era vorba de o intuiție căci pomenesti de o frică intensă. Mai degrabă aș zice că frica ta intensă a provocat experiența urâtă. Așa cum am mai menționat, ni se întâmplă întotdeauna lucrurile în care credem în viață. În locul tău, mas grăbi să schimb această credință dacă nu vrei să re trăiești același lucru în viitor.

Am de făcut o alegere la serviciu și mă tem că n-o s-o fac pe cea bună. Dacă aleg unul dintre posturile oferite asta înseamnă că trebuie să trăiesc ceva anume în acel post?

Cum poți să știi dacă o alegere e proastă? Pe ce te bazezi ca să ajungi la concluzia asta? Să știi că niciodată nu faci o alegere proastă. Oricare ar fi alegerea făcută, aduce experiențe de trăit și ceva de învățat. Numai după ce vei fi trăit experiențe în acest nou post vei fi în măsură să știi dacă vrei să continui sau nu. Și chiar dacă îți vei da seama pe drum că acest post nu răspunde așteptărilor tale și o să-l părăsești, acest lucru nu vrea să spună că a fost o alegere proastă. Este foarte important să fii atentă la ceea ce înveți nou, în fiecare zi a vieții tale. Apoi nu-ți rămâne decât să apreciezi noile achiziții.

Sunt tânără și am frici. Când o să fiu adult o să am aceleași frici?

O să le păstrezi atâta timp cât nu vei decide că nu-ți sunt folositoare. Cum fricile tale sunt creația ta și doar o iluzie, tu singură poți hotărî ca să nu mai crezi în ele. Să crezi într-o frică e la fel de ridicol ca și faptul de a crede că ești o umbră. Poți constata că trupul tău proiectează o umbră, dar această umbră nu ești tu. Așa e și în cazul fricii.

Cum puteți explica faptul că unei persoane îi e frică mereu ca nu cumva să-i lipsească ceva când, în realitate, nu ia lipsit niciodată nimic?

Cu siguranță că a preluat această frică sau credință de la părinții săi sau de la educatori. E mult mai ușor să te eliberezi de o credință când vine de la altcineva decât atunci când am experimentat-o personal.

Când mi-e greu să trec la acțiune cum să știu dacă e de frica de a acționa sau pentru că nu sunt pregătit? Cum să fac diferența?

Diferența o faci verificând în tine. Ideea de a trece la acțiune îți place? Ideea aceasta te excită? Dacă da, e cu adevărat ceea ce vrei. Dar dacă, apoi, o mică, voce interioară îți zice: „*Nu așa repede*” verifică dacă te temi de ceva întrebându-te: „*Care e răul cel mai mare care mi s-ar putea întâmpla?*” Vei descoperi astfel frica, dacă există vreuna. Gândește-te apoi la ceai putea face dacă acest rău s-ar manifesta. Dacă ai o soluție acestui rău, n-ar trebui să mai eziți.

Ce pot face ca să nu-mi fie frică de o eventuală operație, deoarece nu eu am decis-o?

Nimeni nu ar trebui să hotărască pentru tine o operație, numai dacă nu cumva te afli într-o stare care să nu-ți permită să iei această decizie. Nu cred că e cazul tău fiindcă mă întrebi acest lucru. Niciun medic nu are dreptul să te oblige să te operezi.

Din contră, sunt sigură că dacă medicul tău îți sugerează o intervenție chirurgicală, e pentru că el crede sincer că e pentru binele tău. Totuși, s-a dovedit că persoanele care au fost operate și se temeau sunt mai expuse riscurilor de complicații și perioada de

convalescență este mai lungă.

Dacă optezi pentru operație, ai încredere în medic așa cum ai în corpul tău. Spune-i medicului că acționezi în cunoștință de cauză, și contezi pe el ca să te ajute să găsești mesajul acestei probleme fizice și. Să te vindeci repede.

Îți sugerez deci să verifici bine în tine ce vrei să faci. La urma urmei, e corpul tău și numai tu poți dispune de el așa cum vrei. Orice s-ar întâmpla, asigurate că va fi alegerea ta.

O persoană care vede aura celorlalți și se vede într-un accident în următoarele două săptămâni trebuie să se abțină să conducă mașina din cauza acestei percepții? Cum să reacționez când am nevoie de mașină ca să mă duc la serviciu?

Știi că anumite persoane au premoniții. Totuși, dacă faptul de a vedea în viitor îți creează frici, ar fi mai bine pentru tine să ceri să nu mai vezi. Adevăratul dar al clarviziunii aduce armonie și nu frică. O persoană care vede și se teme sau provoacă frică altora nu este clarvizionară, ci mai degrabă medium.

Dacă ai un presentiment puternic, fii mai prudentă și mai atentă dar fără să te temi, așa cum ar face o persoană avertizată. După tine, o persoană prudentă nu mai acționează? Tu trebuie să răspunzi acestei întrebări ca să știi dacă trebuie să-ți folosești mașina ori nu.

Ce frici îl bântuie pe cel care își roade unghiile?

În general, roșul unghiilor e mai degrabă un semn că ceva roade persoana din interior. În metafizică se spune că ar fi o ranchiună nerezolvată cu un părinte „în copilărie. E posibil să se fi dezvoltat față de unul dintre părinți frica de a nu fi la înălțime, de a fi prins pe picior greșit sau o altă frică. Persoana care și roade unghiile iar purta încă pică acestui părinte pentru atitudinea avută față de ea.

Cei de făcut în cazul fricii de întuneric?

Mai întâi conștientizează ceea ce simți când te afli în întuneric. Găsește adevărata frică. Foarte des persoanele care se tem de întuneric sunt persoane psihice care, în

copilărie, vedeau entități care le făceau frică noaptea. Odată ce ți-ai descoperit adevărata frică, vei putea acționa așa cum am sugerat în unele răspunsuri precedente. O carte completă despre lumea astrală, lumea psihică va apărea curând.

Mi-am scos casa la vânzare și 18 luni mai târziu tot nu era vândută. Nu am nici măcar o singură ofertă de cumpărare. Vreau să știu ce frică mă împiedică să-mi vând casa.

Ești sigur că vrei să vinzi casa? Ce simți la ideea de a o vinde? De asemenea, care este motivația ta ca s-o vinzi? Motivația e bazată pe o frică? Universul pare să-ți trimită un mesaj, iată o frumoasă experiență de trăit ca să înveți să abandonezi, adică să nu fii atașat de rezultate.

E de asemenea o frumoasă ocazie ca să accepți că o forță puternică din interiorul tău îți cunoaște mai bine nevoile. Lasă-te ghidat de această forță. Acest lucru nu te împiedică să vrei să-ți vinzi casa și să acționezi în consecință, dar învață să nu vrei să controlezi toate rezultatele. Din nefericire nu avem vederea de ansamblu a planului nostru divin. Vedem numai o mică parte din el odată, iată de ce nu înțelegem întotdeauna ce ni se întâmplă. Intellectul nostru e cel care vrea să înțeleagă dar îi este imposibil să înțeleagă planul divin. Nu poate decât să-l accepte așa cum se desfășoară și să aibă încredere în el.

E o idee bună să păstrez secret un proiect sau o achiziție pe care vreau s-o fac sau acest lucru ar fi semnul unor frici ascunse?

Totul depinde de tine. Dacă nu dai dovadă de o încredere puternică, nu e recomandat să-ți anunți viitoarele proiecte întregii lumi. Cei care se tem pentru tine pot încerca să te descurajeze. Dacă nu ai suficientă încredere în capacitatea de materializare a proiectelor, ai putea să te lași influențat de ei. Nu vor face decât să contribuie la apariția fricilor.

Când tu însuși nu vei mai avea frici, atunci îți va păsa prea puțin că au alții. Își vor putea exprima fricile dar nu

te vor putea atinge.

Verificând în tine vei descoperi că păstrezi anumite frici, conștientizează-le dar spune-le că vrei să înveți să fii propriul tău stăpân; că vrei să ajungi să hotărăști tu însuși ce vrei să realizezi în viață.

Ce trebuie să fac ca să-mi schimb părerea că nu merit lucrurile frumoase, ca, de exemplu, o mașină, un apartament frumos etc?

Primul lucru de făcut e să descoperi credința din spatele acestei decizii. Întreabă-te: *„Care e cel mai mare rău care mi s-ar putea întâmpla dacă mi-aș acorda dreptul de a deține lucruri frumoase?”* Această întrebare are ca scop găsirea credinței care nu e benefică și îți creează frică. Deci nu accepta mai ales următorul răspuns pe care-l aud adesea: *„Nu mi se vor întâmpla decât lucruri fericite!”* Mergi mai departe! Ți-e frică să nu ai probleme financiare? Să nu-ți pierzi prietenii? Să nu fii judecat drept snob? Să nu fii judecat drept cheltuitor? Găsește-ți propria frică și, odată conștientizată, urmează procesul explicat deja în această carte.

Puteți ajuta o tânără de 29 de ani care are scleroză în plăci? Îi este foarte frică să nu devină „legumă” precum mătușa sa care are aceeași boală.

Scleroza în plăci este o boală care atinge pe cineva care are multe frici, iată semnificația metafizică a acestei boli așa cum e descrisă în cartea mea *„Cine ești?”*

„Scleroza în plăci se manifestă la cineva care ar putea fi calificat drept perfecționist cronic. Această persoană este extrem de severă față de ea însăși, își face viața grea și depune un efort intens în tot ce întreprinde. Crede că trebuie să sufere ca să obțină și să merite ceea ce are sau ceea ce dorește. Vrea în mod constant să se depășească și acest lucru se complică prin faptul că vrea să fie recunoscută. Va fi, de pildă, foarte deranjată de persoanele care primesc la fel de mult sau mai mult ca ea, atunci când, după părerea ei, au dat mai puțin.

Aceste persoane sunt, de asemenea, în general foarte psihice. Vor cădea ușor pradă agorafobiei, vor avea multe

frici și vor sfârși prin a avea cu adevărat nevoie de cineva care să se ocupe de ele, care să le ia în grijă.

Sunt persoane care se critică încontinuu și, în consecință, critică pe toți membrii anturajului lor. Cea mai mare dorință a lor e de a fi capabile să facă totul ele însele, dar cum îi critică fără încetare pe alții, sfârșesc prin a avea nevoie de ei ca să învețe să accepte că fiecare face după cum crede că e mai bine”.

Am cunoscut mai multe cazuri de scleroză în plăci care s-au ameliorat în mod evident după câțiva ani, Dacă această tânără continuă să și întrețină frica de a deveni

„Legumă”, își anulează orice speranță de ameliorare. Totuși, dacă accepta ideea că boala sa este manifestarea psihică a ceea ce trăiește în sine și decide să-și transforme credințele, va putea să schimbe ceva la situația sa. Nu depinde decât de ea să decidă dacă vrea să-și folosească puterea de alegere ca să iasă din situația asta.

De ce trebuie ca în fiecare familie să fie o oaie neagră?

Ești foarte sigur că fiecare familie are oaia ei neagră? În câte familii ai verificat acest lucru în Québec sau în alte țări? Vezi cum se dezvoltă o credință și cum se întreține? Vrei cu adevărat să crezi în acest lucru? Nu ar fi mai înțelept să constăți că unele familii au, altele nu? Vei avea astfel mai multe șanse ca să nu atragi o oaie neagră în propria familie.

De ce părinții mei se eschivează mereu când le cer o favoare sau vreau să ies și eu cu ei în oraș? Pentru ei e mereu momentul nepotrivit sau ocazia nepotrivită.

Pentru că tu crezi acest lucru, Observă cuvintele pe care le folosești. Cuvântu’! „mereu” revine de două ori în întrebarea ta. „Mereu” și „niciodată” sunt cuvinte care ne ajută să dezvăluim o credință. Îți sugerez să fii mai atentă la ce spui și la ce gândești. Vei descoperi cu siguranță multe alte credințe care nu sunt benefice pentru tine, adică credințe care produc rezultatul contrar a ceea ce vrei. Hotărăște ce vrei și acționează conform lucrurilor pe

care le vrei și nu conform celor pe care nu le vrei.

Ce să cred despre deficitul guvernului federal? Este cauzat de fricile noastre legate de belșug?

Fiecare guvern reprezintă poporul pe care-l guvernează. Cum majoritatea canadienilor trăiesc frici legate de bani, atunci acestea le afectează belșugul. Conform statisticilor din 1989, canadienii erau datori în medie cu 74% din câștigul anual. Datorau în total 250 bilioane pentru cumpărarea caselor și 89 de bilioane pentru alte cheltuieli. Este o sumă enormă pentru 25 de milioane de locuitori, cam 7 - 8 milioane de familii. E responsabilitatea fiecăruia dintre noi să se transforme, să devină mai bun pentru ca și guvernul să supraviețuiască.

Ce fel de boli provoacă fricile?

Orice boală indică un blocaj de energie provocată de o frică. Dacă o persoană bolnavă își pune întrebările potrivite, va putea descoperi frica în spatele stării de rău sau al bolii. Secretul, metafizicii, ca să reușim să descoperim mesajul în fiecare stare de rău, este să vedem la ce servește partea bolnavă. Apoi persoana respectivă trebuie să facă legătura cu viața sa de zi cu zi și să se întrebe ce frică întreține în acest domeniu.

Să luăm ca exemplu o persoană pe care o dor picioarele. Picioarele sunt folosite ca să mergem, să ajungem undeva. Dacă această persoană gândește sau spune des, în legătură cu o anumită situație: „*N-o să reușesc niciodată*”, această afirmație e suficientă ca s-o împiedice să reușească. Poate fi vorba de frica de a nu reuși financiar, de a nu ajunge la timp sau de a nu izbuti să convingă pe cineva etc. Frica de a nu reuși este exprimată fizic de picioare bolnave care nu vor mai putea merge, deci nu vor mai putea ajunge nicăieri dacă persoana continuă să întrețină această frică.

Starea de rău e prezentă ca să o ajute să și conștientizeze frica ireală, care nu e benefică pentru ea. Cartea mea „*Cine ești?*” descrie în detaliu cauza metafizică a aproximativ trei sute de stări de rău și boli. În plus, o

viitoare carte a acestei colecții va trata pe larg subiectul și va conține noile mele descoperiri în acest domeniu.

Mi-am refulat fricile în copilărie și adolescență. E posibil să scap de ele acum, adult fiind?

Fără nicio îndoială. Niciodată nu e prea târziu să decizi să-ți îmbunătățești calitatea vieții. Persoane care au mai mult de 80 de ani vin la cursuri la noi, și reușesc foarte bine s-o facă. Totuși, cunosc și oameni care n-au decât 50 sau 60 de ani și se cred prea bătrâne ca să se schimbe. Aceste persoane nu vor putea să și îmbunătățească viața atâta timp cât întrețin această credință.

Totul e posibil ființei umane care ia o decizie. Iar apoi, după ce a trecut etapa deciziei, este indispensabil să treacă la acțiune ca să obțină rezultate concrete în viață.

Când un vis revine destul de frecvent, vorbește despre trecut sau viitor? Îmi face frică, nu-mi place, pot să-l schimb?

Acest vis se manifestă ca să te ajute să descoperi fricile inconștiente din tine. Un vis apare întotdeauna ca să te ajute. Te eliberează și de stresul acumulat din cauza fricilor tale. Înainte de a adormi, poți cere să mergi mai departe în acest vis, ca să-ți indice o soluție ușor de înțeles. Iar la trezire, tot în pat, încearcă să te miști cât mai puțin posibil și notează tot pe hârtie. Mai târziu, recitindu-ți visul, îți va fi mai ușor să înțelegi mesajul pe care-l transmite.

Reține faptul că un vis se manifestă ca să te ajute să conștientizezi. Deci nu-ți va vorbi despre ceva ce ai conștientizat deja. Ai mai putea și să ceri ajutorul cuiva care știe cum să decodeze visele, după propria ta simbolistică. Visele sunt întotdeauna bazate pe simboluri proprii persoanei care visează.

Poți fi hotărât entuziast și să crezi în ceva când ești mort de frică?

Bineînțeles! Acest fapt indică două personalități contrare în tine. Nu depinde decât de tine ca să hotărăști

care din cele două va învinge. În alte răspunsuri din această carte, arăt cum să procedezi în cazul celor două personalități contrare.

Cum să fac să-mi dispară frica de a înfrunta persoane pe care le simt mai inteligente și mai importante ca mine? Sunt foarte reținut și jenat.

Ești sigur că aceste persoane sunt mai inteligente și mai importante decât tine? Pe ce te bazezi ca să crezi acest lucru? E adevărat că întâlnim cu toții oameni care ocupă funcții mai importante ca ale noastre, sau că unele persoane au mai multe cunoștințe decât noi, dar nu aceste lucruri determină importanța fiecăruia.

Să ai cunoștințe nu înseamnă neapărat că ești inteligent. Uneori da, dar mult mai des decât în alte situații, oamenii care dețin multe cunoștințe sunt mai mult „intelectualiști” decât inteligenți. Intelectualismul este facultatea de a memora. Inteligența este facultatea de ați urma intuiția, de a ști ce să faci sau ce să zici la momentul potrivit. Fericirea interioară e produsă de inteligență, nu de intelectualism. Poți constata inteligența sau importanța altcuiva, dar asta nu vrea să însemne că tu nu ești inteligent.

Fiecare ființă umană are importanța ei pe planetă, așa cum fiecare celulă are importanța ei în corpul nostru. Poate că o celulă a inimii are o funcție mai importantă decât o celulă a brațului, dar aceasta din urmă are totuși rațiunea ei de a exista. Fără ea, ceva din corpul nostru nu ar funcționa. A venit așadar timpul să înveți să te stimezi mai mult și să vorbești acelei laturi din tine care crede că nu este importantă.

Să ai încredere e același lucru cu a avea credință? Încrederea este un derivat al credinței. În cuvântul

„Încrezător” (confiant, în fr.) Există sufixul (fiant, în fr.) Care este foarte aproape de cuvântul „credință” (foi, în fr.) Dar care vine din verbul „a se încrede” (se fier, în fr.). Să ai încredere este deci capacitatea de a se încrede în sine sau în alții, să te încrezi fără să te temi că vei fi judecat. Avem nevoie de credință ca să reușim să ne

încredem astfel.

Să ai credință e mai mult decât să crezi. E să știi ceva în străfundurile tale mai mult după ceea ce simți și mai puțin bazându-te pe experiența trecutului. Când cineva zice:

„*Am încredere în tine*” exprimă faptul că are credință. Din contră, dacă spune: „*Îți acord toată încrederea mea*”, atunci această afirmație este mai degrabă bazată pe un eveniment trăit, pe o experiență trecută. Să ai încredere sau să ai credință sunt sentimente care vin din dimensiunea spirituală și să acorzi încredere, e un sentiment ce vine din dimensiunea mentală.

O criză economică este cauzată de faptul că majoritatea oamenilor cred în ea?

În mare parte, da. Cu cât oamenii cred mai mult cu atât criza durează mai mult. E interesant de constatat că în timpul unei crize economice unii oameni sunt mai prosperi. Se zice că aceste crize fac parte dintr-un ciclu care revine cam la 7 ani pe planetă. Îi ajută astfel pe oameni să și dezvolte forțele și să învețe să cheltuiască mai puțin. Companiile cele mai solide sunt cele care au debutat în timpul unei crize economice și cărora le-au supraviețuit. Întreprinzătorii mai puțin rezistenți nu reușesc să depășească o criză economică. E un semn pentru ei să treacă la altceva și să lase locul altora.

Există oameni pe care e mai bine să-i evităm sau să nu-i mai frecventăm? Cum ar fi, de exemplu, persoanele pe care le găsim negative sau nebenefice evoluției noastre?

Bineînțeles că trebuie să alegi oamenii pe care să-i frecventezi. Este dreptul tău. Unele persoane sunt atât de pline de frici sau de ură încât încearcă să le contamineze pe altele. Dacă mai ai unele frici (și cine nu are?) E uneori dificil să nu te lași influențat de aceste persoane. Totuși, nu trebuie să le critici sau să le denigrezi. Conștientizează-le suferințele, tristețea. Conștientizează-ți și limitele, realizând că te lași încă influențat de persoane negative.

Într-o zi, când te vei fi eliberat de frici, acești oameni nu te vor mai afecta. Vei putea constata că sunt negativi,

dar că nu vor avea niciun efect asupra ta. Chiar dacă alegi să nu-i mai frecventezi, nu uita să resimți compasiune pentru ei. Îți sugerez, când te gândești la ei, să-i imaginezi scăldându-se în lumină. Această proiecție îi poate ajuta să reintre în contact cu propria lor lumină.

Cum să mă eliberez de negativul celorlalți? Mi-e frică să aud vorbindu-se de lucruri rele, boli, moarte sau probleme căci captez emoțiile altora. Cum mă pot proteja de ele și să găsesc că e plăcut să fi la dispoziția altora?

Nu te vei putea elibera niciodată de negativul altora, decât dacă te vei duce să trăiești singură, izolată undeva. Ar fi mai potrivit să înveți să trăiești cu oameni care au probleme și totuși să te simți bine. Îți sugerez însă să-ți respecti limitele așa cum am menționat în răspunsul precedent. Persoanele care tine care captează emoțiile altora sunt persoane care se simt foarte responsabile de fericirea altora. Acest subiect este cuprins în detaliu în cartea mea intitulată „Despre responsabilitate, angajament și culpabilitate”.

Când ajung la ultima etapă a atingerii unui scop și am făcut deja trei sferturi din drum, mi se întâmplă des să abandonez. Mă apucă panica. Mi-e frică. Cum să reușesc să fac acest ultim pas și să-mi ating scopul?

Pari a nu crede în succes. Găsește credința care te împiedică să-ți atingi scopul, adică să atingi succesul. Care e cel mai mare rău care i se poate întâmpla unei persoane care are succes? Descoperindu-ți frică vei cunoaște automat credința care te blochează. Apoi nu-ți mai rămâne decât să urmezi ceea ce s-a spus în această carte la subiectul credințe care nu sunt benefice.

Dimineață mă întrebam dacă ar trebui să asist la conferința din seara aceasta. Încet, încet, pe măsură ce trecea ziua, mă simțeam din ce în ce mai rău. M-a luat cu călduri, m-a durut stomacul, m-a apucat durerea de cap etc. Mi-am spus: „Dacă e conferința de diseară care-mi provoacă frică, mă deranjează, apoi nu o să mă duc!” M-am convins să nu mă duc. Și toate stările mele de rău au dispărut. Dar la ora 18, 30 m-am hotărât totuși să vin aici

ca să vă ascult. Mi-am ascultat inima? Minte? Era vorba de frici? Pe viitor ar trebui să nu mai țin cont de stările de rău?

Din contră, trebuie să asculți ce-ți spun aceste stări de rău. Îți vorbește inima, prin intermediul corpului. Orice stare de rău este un semnal al fricii. Dacă ai fi rămas acasă ai fi permis acestor frici să câștige. Pe viitor, dacă acest lucru se repetă vorbește-i corpului. Spune-i: *„OK, vrei să-mi spui că mi-e frică, îți mulțumesc de ajutor”*. Apoi verifică în tine ce fel de frică vrea să te domine. Vorbește-i, negociază cu ea, spune-i ce vrei. După întrebarea ta, se pare că dorința de a asista la conferință era foarte mare. S-ar putea să fii agorafobă? Simptomele pe care le-ai descris se manifestă la agorafobi când sunt în posibilitatea de a se regăsi într-o mulțime de oameni.

Cum să fac diferența și să știu dacă-mi vorbește inima sau mintea?

Când îți vorbește inima te simți bine, știi că e bine pentru tine. De îndată ce mintea preia conducerea, te simți mai puțin bine, devii neliniștit sau ai emoții. Ideal e să gândești și să ai inima deschisă în același timp, adică pe lângă faptul de a gândi îți acorzi timp să verifici cum te simți până când găsești elementele cu care te simți cel mai bine. Această capacitate se dezvoltă prin practică.

Când iau o decizie cum se face că simt că mă sufoc în partea plexului solar? E vorba de o frică?

Numai tu poți să știi, punându-ți întrebarea în momentul în care acest lucru ți se întâmplă. Plexul solar este locul care găzduiește emoțiile refulate. Se poate să-ți fie frică să nu te înșeli în decizia ta. Această idee poate readuce la suprafață o emoție trăită când erai mai mică și te-ai înșelat.

Credeți în ereditate?

Din ce în ce mai puțin. Constat de mai mulți ani că copiii moștenesc comportamentele părinților preluându-le credințele. Moștenesc deci aceleași boli. O boală moștenită demonstrează că încă înainte de a se naște, această

entitate avea deja aceleași credințe ca și părinții săi. De altfel, motivul pentru care s-a încarnat în această familie este de a reuși să depășească aceste credințe. Voi vorbi mai mult despre acest subiect al reîncarnării într-o carte viitoare.

Sunt alergic la crevete și, până acum, am avut două reacții violente. Am consultat un medic specialist în alergii și mi-a dat o seringă cu o substanță, s-o folosesc în caz de criză. Mi-e foarte frică să nu mi se facă rău din nou. Mi-e frică și ca nu cumva să nu fiu contaminat de vreo ustensilă care a venit în contact cu crevetele. De doi ani vreau să fac un test, adică să îndrăznesc că mănânc crevete ținând seringă la îndemână, dar n-am reușit. Ar trebui să-i fac?

Acordați dreptul de a avea această frică și lasă-ți atâta timp cât va fi necesar ca să o depășești. Poate că ceri prea mult. Nu trebuie să te forțezi. Când dorința de a ști dacă mai ești alergic la crevete va fi destul de puternică, vei putea să-ți faci testul mult mai ușor. Te va ajuta și dorința de a găsi cauza alergiei. Profit de acest lucru ca să-ți dau definiția metafizică a unei alergii așa cum e descrisă în cartea mea: „Cine ești?”

„Alergiile sunt indiciul unei stări de ostilitate față de altcineva. Se produc la persoane care și-au neglijat propria putere și se lasă impresionate prea mult de puterea altora. Adesea sunt persoane foarte susceptibile. E important să reia legătura cu propria putere dacă vor să-și creeze viața după propria plăcere.

Oamenilor alergici la alimente – și dau ca exemplu alcoolicul, care e alergic fa zahăr și alcool – le este foarte greu să accepte noi experiențe. Le este frică de nou și cred că viața nu poate să le rezerve ceva bun. Devin atunci alergici la lucrul pe care-l iubeau mai mult, fapt care i obligă să renunțe la el.

Alergiile la praf sau la animale sunt rezultatul unei mari dificultăți de a accepta agresivitatea altora. Astfel praful devine asemănător cu o agresiune venind din exterior. Mesajul e de a vedea că, atunci când o persoană este agresivă cu cineva, își ascunde adesea frica în spatele

acestei agresivități. Poate că modul ei de a-l iubi pe celălalt se exprimă astfel, din cauza unui prea plin de emoții înăbușite”.

Soția mea e obsedată de ideea că o înșel mereu cu alte femei. Merge până acolo încât spune că am făcut dragoste cu nora noastră. Cum poate să creadă așa ceva când sunt numai și numai cu ea? Ce ar trebui să fac?

Nu trebuie să-i suporti fricile. Spune-i că nu mai vrei să faci parte din fricile ei, căi aparțin și că numai ea poate să se elibereze de ele. Fii ferm și spune-i că-și poate păstra fricile dacă vrea dar că nu mai vrei s-o auzi vorbind despre ele. Citirea acestei cărți poate că o va ajuta. Poți să-i sugerezi, dar trebuie să decidă ea însăși. Nu insista, dar dă dovadă de multă compasiune pentru ea, căci o obsesie aduce multă suferință. E infernul pe pământ. Pe cât de des posibil, imaginează-o scăldându-se în lumina sa.

Cei de făcut când crezi că un lucru e rezolvat și revine vechea credință care-ți provoacă frică?

Acceptă, constată că este încă prezentă, dar spune-i că nu e ceea ce vrei pentru moment. Acordați dreptul de a nu o mai vrea. Amintește-ți că atunci când ai creat-o aveai un motiv temeinic s-o faci. Aveai nevoie de ea. Nu te strădui s-o faci să dispară, îi vei da putere. Dar, mai ales, nu te supăra.

Chiar dacă nu ai reușit să găsești pe cineva ca să-i dai o haină veche pe care no mai vrei este oare acesta un motiv care să te contrarieze? Este poate stânjenitor, pentru că ocupă loc în șifonier dar știi că se poate să nu mai fie acolo. Așa e și în cazul unei credințe care nu-ți mai de folos.

De când am început să conștientizez și să am mai puține frici pe măsură ce-mi schimb credințele, am constatat că a început să-i fie frică familiei mele. Toți îmi spun că le e frică de faptul că nu mă mai recunosc. Ce trebuie să fac?

E o reacție destul de obișnuită a familiei celor care se transformă. Dacă le este frică de faptul că te schimbi, aceasta este deoarece frica este prezentă și în tine.

Oamenii din jurul nostru reflectă ceea ce se petrece în noi. Se poate ca ție să-ți fie frică de faptul că te vor iubi mai puțin dacă ești diferită? E important să realizezi că în adâncul sufletului tău nu schimbi nimic. Nu faci decât să redevii tu însăși. Reiei legătura cu persoana care ești cu adevărat.

Dacă se simt amenințați e posibil ca transformarea ta să aibă un efect asupra comportamentului față de ei? E important s-o luăm ușor, treptat, când transformările noastre îi privesc pe cei din anturaj. Dacă acționezi diferit față de ei, explică-le ce ți se întâmplă. Când vor simți fericirea pe care ți-o redescoperi, atunci vor dispărea și fricile lor.

Îmi dau seama că eu și soția mea nu credem în aceleași lucruri, că avem frici diferite. Sunt îngrijorat pentru copiii noștri care nu mai știu ce să creadă cu doi părinți atât de diferiți.

Să accepți diferențele este o dovadă foarte frumoasă de dragoste pentru soția ta și pentru tine însuși. Copiii voștri trebuie să învețe să facă același lucru. E chiar bine pentru ei să fie în contact cu diferite credințe. Vor putea astfel să învețe să hotărască ei înșiși ce le convine cel mai mult.

Fiți deschiși, naturali, transparentți cu copiii voștri. Explicați le că aceste credințe vă aparțin și că vă străduiți cât puteți de mult în calitate de părinți cu aceste credințe. Spuneți-le că în timp aceste credințe se vor transforma și că veți avea o atitudine diferită față de ei. Pentru că sunteți părinți nu înseamnă că ați atins perfecțiunea divină. Copiii voștri trebuie să vă accepte cu fricile, defectele, calitățile, plusurile și minusurile voastre, așa cum trebuie să faceți și voi cu voi înșivă.

De mai mulți ani vreau să întâlnesc un partener, cred foarte mult în acest lucru și mă programez în acest sens. Spuneți că ni se întâmplă lucrurile în care credem. Cum se face că mi se întâmplă exact contrariul?

O dorință ca a ta ascunde o frică neconștientizată. Am putut observa că în general, când o dorință e motivată

de o frică și aceasta din urmă nu e conștientizată și nu e acceptată, dorința nu se manifestă. Verifică în străfundurile ființei tale. Întreabă-te de ce vrei să ai un partener? Pentru că ți-e frică de singurătate, de insecuritate financiară sau că nu vei mai fi dorită? Există vreo frică să nu-ți lipsească ceva? Când îți vei fi descoperit frica, accept-o, așa cum să și sugerat, de altfel, în această carte.

O dorință trebuie să fie întotdeauna motivată de ceea ce învățăm, de ajutorul pe care nil va da ca să creștem spiritual, adică în dragoste de sine și pentru ceilalți. Nu trebuie să fie motivată de o frică de a nu avea ceva sau de a pierde ceva.

Care este cea mai puternică frică?

Am ajuns la concluzia că toate fricile indică o frică de a nu pierde ceva sau pe cineva, frica de a nu muri ceva sau cineva. E motivul pentru care oamenilor le este așa de frică să se transforme căci pentru a o face, trebuie să piardă ceva, să moară ceva din ei. Numai astfel vor putea renaște în ceva nou. Frica de a nu pierde este contrară credinței care spune că există de toate în univers, din belșug, pentru tot ce trăiește pe pământ.

CONCLUZIE

Sunt sigură că ai constatat că noțiunea de acceptare revine des în această carte. Este etapa cea mai importantă. De fapt este o etapă indispensabilă când vrei să scapi de o frică sau când vrei să faci vreo schimbare în orice domeniu al vieții.

Iată așadar o recapitulare a etapelor de urmat când se manifestă o frică.

1) Conștientizează o frică punându-ți întrebarea: *„Care e cel mai mare rău care mi s-ar putea întâmpla dacă...”*

2) Realizează că descoperind o frică ai intrat în contact cu o credință din trecut care nu mai este benefică pentru tine în prezent.

3) Acordați dreptul de a fi crezut în acea credință,

fără să te judeci, fără să te critici, fără să te subapreciezi chiar dacă nu știi de ce ai hotărât să crezi în ea cândva. Acceptă numai că în momentul în care ai crezut în ea credeai că faci bine.

4) Acceptă că frica ta vine pur și simplu din această credință a ta care a fost creată de dimensiunea ta mentală și are propria sa voință de a trăi. Face tot ce-i stă în putere ca să nu moară, asigurându-și astfel supraviețuirea. Nu-i purta pică.

5) Liniștește partea din tine care reprezintă credința ta și îi e frică, spunându-i că nu vrei să-i produci moartea. Vrei numai să-și reia locul în calitate de memorie a trecutului și numai tu singur vei decide când vei avea nevoie de ea. În fond, e ceea ce și dorește această parte. Va avea mult mai puțin de lucru ca să-și asigure supraviețuirea. Simțindu-se găzduită de tine se va liniști și-și va relua locul.

6) Descoperă dorința ascunsă din spatele acestei frici.

7) Acționează în funcție de această dorință chiar dacă nu știi neapărat dinainte în ce direcție te duc

1) acțiunile.

8) Păstrează în minte rezultatul pe care l-ai dori dar nu te atașa de el. Acceptă că poate există altceva mult mai bun pentru tine decât ce ai prevăzut.

9) Ai încredere în DUMNEZEUL tău interior, adică ai credință; să știi că ești ghidat fără încetare spre experiențe noi și că există întotdeauna ceva de învățat din fiecare experiență. Să conștientizezi că DUMNEZEUL tău interior te iartă întotdeauna pentru că EL știe că ești om și că ai nevoie de multiple experiențe ca să evoluezi. De ce n-ai face atunci același lucru cu mentalul tău? Acceptă această iertare simțind-o în tine și văzând partea bună a oricărei experiențe.

Cu cât vei avea curaj cu atât îți vei învinge fricile și-ți vei schimba credințele și cu atât vei lăsa pe DUMNEZEUL tău interior, intuiția, supraconștiința să decidă pentru tine. Astfel vei reuși să nu mai crezi ci să știi în străfundurile

ființei tale ce e bun în fiecare moment, iată o bună rațiune de a fi!

Afirmația precedentă naște, probabil, următoarea întrebare: *„Cum pot să fiu sigur că ceea ce gândesc nu mai este o „credință” ci o „știință” profundă de a vedea?”* Când credem în ceva și altcineva ne contestă această credință, suntem imediat tentați să ne justificăm și să vrem să-i explicăm de ce credem în acel lucru. Vrem să-l convingem pe celălalt să creadă în același lucru ca noi. Când știm că acel lucru este bun pentru noi acceptăm ușor ca alții să nu creadă neapărat ca noi și aceasta fără să ne simțim amenințați.

Iată un exemplu: o persoană crede, după ce a auzit vorbindu-se despre asta, că e mai bine pentru sănătatea ei să nu mănânce carne. Poate crede că e și un mod de a deveni mai pioasă, pentru că e ca un fel de post. Când această persoană întâlnește pe cineva care îi spune că el crede contrariul, că e mai bine să mănânci carne pentru că e cel mai bun mijloc de a avea suficiente proteine, atunci îi va fi greu să rămână calmă și să-l lase pe celălalt să vorbească. Pentru căi motivează credințele lor, amândoi vor încerca să se convingă reciproc că credința lui și nu a celuilalt e bună.

Din contră, dacă persoana știe în străfundurile ființei ei că pentru ea carnea nu este bună, nu-i va fi deloc greu să accepte că altul nu gândește ca ea. Și-ar putea aminti chiar că într-o zi a crezut și ea că e bună. Nul va judeca pe cel care consumă carne.

După cum vezi din acest exemplu, faptul de a crede poate da naștere unor frici în timp ce faptul de a avea certitudinea de sine sau de a ști sau de a avea credință nu dă naștere nici unei frici.

În toate profețiile și marile învățături se spune că odată cu venirea erei Vărsătorului, cea mai mare urgență e de a te elibera de frici. Însuși Papa vorbește destul de des despre acest lucru.

Cu această nouă eră, cei care insistă să și întrețină fricile vor trăi drame foarte mari și vor fi din ce în ce mai

grav bolnavi. Cei care și vor depăși fricile vor trăi o minunată epocă de dragoste, sănătate, armonie și belșug. Care va fi alegerea ta? Numai tu singur ai puterea de ați transforma viața. Nimeni din lume nu poate s-o facă pentru tine.

Nu e minunat să știi că ai puterea interioară necesară ca să-ți transformi viața în bine încă de azi? Nu mai ezita, redescoperă cine ești cu adevărat și acționează în consecință!